

الأيام	الصباح	الظهر	المساء	العشاء
السبت	بيضة + شاي	سلطة خضراء + موزة	قهوة	لوبيا خضراء + بيضتان مسلوقتان
الأحد	بسكويت + شاي	سلطة خضراء + عصير ليمون	حليب	سبانخ + سلطة خيار + قطعة جبن
الاثنين	كأس حليب + 2 بسكويت	بيض + كرافس + عصير ليمون	شاي + بسكويت	شربة خضار + Yaourt
الثلاثاء	موزة	دجاج + تفاحة + Yaourt	عصير ليمون	سلطة فواكه
الأربعاء	قهوة + تفاحة	لحم + سلطة لوبيا خضراء + عصير ليمون	قهوة / شاي	قطعة خبز + سلطة خضراء
الخميس	Yaourt+ بيضتان مسلوقتان	شربة خضار	قهوة	بيضاتنا مسلوقتان + سلطة خضراء
الجمعة	عصير	سلطة	شاي	قطعة دجاج + ارز + Yaourt