

اشترك وجبات جوناس:
الأسبوع الثاني

احد:

ريوق: محمرة مع المشروم والفاصوليا المشوي والخبز
غدا: ماك اند تشيس
عشا: شوربة التوم يام التايلندية مع سلطة تشنكي
سناك: رهش عضوي مع التمر
عصير: شوت الجزر والكرم

كالوري ١٥٠٤ كارب: ٢٤٨ غ بروتين: ٤٣ غ فات: ٥٠ غ

اثنين:

ريوق: قيمه (كيمه) نباتية مع الخبز
غدا: الكاري التايلندي مع العيش الاسمر
عشا: ورق عنب مع سلطة الفتوش
سناك: كيكة الجزر
عصير: شوت المحلية

كالوري ١٥١٠ كارب: ٢٤٨ غ بروتين: ٤٣ غ فات: ٥٠ غ

ثلاثاء:

ريوق: بودينق العيش الستيك مع الفاكهة الموسمية وحليب جوز الهند
غدا: نتشالادا الفاصوليا
عشا: أقراص الخضار بصلصة الماسالا
سناك: كالزوني الزعتر الميني
عصير: شوت العصير الاخضر

كالوري ١٤٩٨ كارب: ٢٤٥ غ بروتين: ٤٦ غ فات: ٢٩ غ

اربعاء:

ريوق: الفاصوليا بصلصة الطماط مع المشروم والطماط الشيري
غدا: باشميل
عشا: فتة البيديان والزهرة
سناك: قرص عقيلي مع كريمة الزعفران
عصير: شوت التفاح والزنجبيل والورقيات

كالوري ١٤٦٦ كارب: ٢٢٨ غ بروتين: ٤٢ غ فات: ٤٧ غ



الخميس:

ريوق: بوول الهارا بهارا مع الخبز
غدا: كورما هندية مع العيش الاسمر
عشا: كانيلوني البطاطا
سناك: دونت
عصير: شوت البرتقال والكرم

كالوري ١٤٨٦ كارب: ٢٧٠ غ بروتين: ٤٤ غ فات: ٣١ غ

معلومات عن الاشتراك:

- هذا الاشتراك ١٠٠٪ خالي من القلوتن
- بيتدي التوصيل يوم السبت من الساعة ٣ الى ٧. وجباتكم كاملة لبداية اسبوع جميلة
- يرجى حفظ الوجبات في الثلاجة (التعليمات الخاصة بحفظ وتسخين الوجبات توصل بأول يوم اشتراك)
- المنيو ثابت
- السعر:
- خمسة أيام: ٧٠ دينار
- عشرة أيام: ١٤٠ دينار
- عشرين يوم: ٢٦٠ دينار