

اشترك وجبات جوناس:  
الأسبوع الرابع

احد:

ريوق: حمسة بطاط وبيديان مع الخبز  
غدا: باستا بولونيز  
عشا: سلطة مشروم سموكد مع صلصة الباربيكيو  
سناك: بودينق التمر  
عصير: شوت العصير الاخضر

كالوري ١٥٧٥ كارب: ٢٢٦ غ بروتين: ٤٥ غ فات: ٤٢ غ

اثنين:

ريوق: تاكيتو مع الجواكامولي  
غدا: مرقة البقوليات الهندية مع العيش الاسمر  
عشا: شوربة الرامن  
سناك: كيكة الحليب بالزعفوان  
عصير: شوت الجزر والكركم

كالوري ١٤٨٤ كارب: ٢٥٣ غ بروتين: ٤٤ غ فات: ٣٨ غ

ثلاثاء:

ريوق: بودينق الشوفان ستيل كت مع قطع الكاكو و توت الكوجي والحبوب  
غدا: مقلوبة مع الفاصوليا والورقيات  
عشا: بطاطا مشوية مع صلصة المشروم السويت مع الصلصة الحمرا الحارة  
سناك: فنوش  
عصير: شوت البرتقال والزعفران والشيا

كالوري ١٥٤٩ كارب: ٢٤٤ غ بروتين: ٤٢ غ فات: ٣٢ غ

اربعاء:

ريوق: كالفوني الفلافل واللبننة  
غدا: طاجن الكينوا المغربي  
عشا: سلطة كرات العيش البييتزا  
سناك: ميني مد كيك  
عصير: شوت التفاح والورقيات

كالوري ١٥٢٨ كارب: ٢١٤ غ بروتين: ٤٤ غ فات: ٥٦ غ



الخميس:

ريوق: فول مكسيكي مع الخبز  
غدا: بيديان محشي بصلصة الطماط  
عشا: قبيوزا مع الصلصة الحامضة وسلطة اسوية  
سناك: كريم كيك بالفول السوداني  
عصير: شوت اخضر

كالوري ١٥٣٠ كارب: ٢٠٦ غ بروتين: ٦١ غ فات: ٥٩ 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