

اشتراك وجبات جوناس:
الأسبوع الثالث

احد:

ريوق: راب اللبنة
غدا: جريش
عشا: سلطة الخضار المشوية مع صلصة المشروم
سناك: حمص مع قطع الخضار
عصير: شوت الليمونيد

كالوري ١٥٠٥ كارب: ٢٦٠ غ بروتين: ٤٨ غ فات: ٤٦ غ

اثنين:

ريوق: بانكيك مع الفواكهة الموسمية والميبل العضوي
غدا: كوسا باللبن
عشا: تاكوز
سناك: كرات دونت جوز الهند
عصير: شوت العصير الاخضر

كالوري ١٥١٥ كارب: ٢٧٢ غ بروتين: ٣٥ غ فات: ٤٥ غ

ثلاثاء:

ريوق: فاصوليا خضرا بالطماط مع الكينوا
غدا: نيوكي بالصلصة الوردية
عشا: بوكيت أقراص الفاصوليا مع تشيبس البطاطا
سناك: كرة الفول السوداني الشيا مع الكاكاو
عصير: شوت البرتقال مع النعناع

كالوري ١٥١٠ كارب: ٢٤٧ غ بروتين: ٤٣ غ فات: ٤٧ غ

اربعاء:

ريوق: اوتميل (بودينق الشوفان) مع كرمبل التفاح والدارسين
غدا: باستا بريمافيرا
عشا: البطاطا المهروسة مع التشيلي الفاصوليا
سناك: بانكيك الكيمجي مع صلصة السويت سبايسي
عصير: شوت الجزر

كالوري ١٥٣٦ كارب: ٢٧٣ غ بروتين: ٥٢ غ فات: ٣١ غ



الخميس:

ريوق: بوول الفلافل

غدا: تندوري الخضار مع العيش الأسمر وصلصة الروب النباتي

عشا: بيتزا المشروم ☺

سناك: وافر الموز مع كريمة جوز الهند

عصير: شوت اخضر

كالوري ١٥٢٦ كارب: ٢٥٠ غ بروتين: ٥٥ غ فات: ٤٤ غ

معلومات عن الاشتراك:

- هذا الاشتراك ١٠٠٪ خالي من القلوتن

- بيتدي التوصيل يوم السبت من الساعة ٣ الى ٧. وجباتكم كاملة لبداية أسبوع 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