

اشتراك وجبات جوناز:
الأسبوع الاول

احد:

ريوق: كشك البيديان النباتي مع الخضار المشوية والخبز
غدا: الكاري الهندي مع العيش
عشا: شوربة العدس الأخضر مع سلطة الشمندر
سناك: براونيز
عصير: شوت الجزر والكرم

كالوري ١٥١٣ كارب: ٢٣٩ غ بروتين: ٤٨ غ فات: ٤٦ غ

اثنين:

ريوق: كبة الكينوا مع الديب
غدا: باستا بصلصة الكريمة والورقيات
عشا: أقراص العيش المحشية الفاصوليا
سناك: ساندويش البانكيك بالتمر والرهم
عصير: شوت العصير الاخضر

كالوري ١٤٩٤ كارب: ٢٥٠ غ بروتين: ٤١ غ فات: ٤١ غ

ثلاثاء:

ريوق: بودينق العيش الستيكي مع الفاكهة الموسمية وحليب جوز الهند
غدا: محشي الملفوف والكوسا
عشا: سلطة الخضار المشوية
سناك: سبرينق رول مع صلصة البايبريكيو
عصير: شوت البرتقال والنعناع

كالوري ١٤٨٠ كارب: ٣١٦ غ بروتين: ٤١ غ فات: ٢٥ غ

اربعاء:

ريوق: المافن (المالحة) مع صلصة
غدا: رافيولي
عشا: الكباب النباتي مع الخبز
سناك: كالزوني الموز وزبدة الفول السوداني
عصير: شوت التفاح والزنجبيل والورقيات

كالوري ١٥٠٦ كارب: ٢٣٢ غ بروتين: ٥٢ غ فات: ٣٣ غ



الخميس:

ريوق: منوشة الزعتر
غدا: مرقة خضرا مع العيش الاسمر
عشا: كالزوني البطاط والبزاليا
سناك: فدج بالكاكاو
عصير: شوت الليمونيد

كالوري ١٤٤٦ كارب: ٢٢١ غ بروتين: ٣٩ غ فات: ٣٨ 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