

اشترك وجبات جوناس:  
الأسبوع الخامس

احد:

ريوق: بودينق العيش الأسمر مع زبدة اللوز والموز المشوي  
غدا: لازانيا الخضار  
عشا: شوربة الخضار مع الفاصوليا وسلطة خضراء  
سناك: بابا غنوج مع الخضار  
عصير: شوت عصير اخضر

كالوري ١٥٠٠ كارب: ٢٢٤ غ بروتين: ٤٥ غ فات: ٤٨ غ

اثنين:

ريوق: كالكزوني الزعتر  
غدا: الكينوا المكسيكية  
عشا: سلطة الفاصوليا الخضراء  
سناك: مافن الموز  
عصير: شوت البرتقال والكركم

كالوري ١٥٢٠ كارب: ٢١٣ غ بروتين: ٦١ غ فات: ٤٥ غ

ثلاثاء:

ريوق: الفول مع الخبز  
غدا: قبوط كويتي  
عشا: سلطة الكينوا مع كالكزوني البييتزا الميني  
سناك: غريبة اللوز  
عصير: شوت التفاح مع الزنجبيل والورقيات

كالوري ١٥١٥ كارب: ٢٢٩ غ بروتين: ٦١ غ فات: ٤٠ غ

اربعاء:

ريوق: جرانولا مع حليب مع مربى موسمي  
غدا: مرقة الكفتة مع العيش الاسمر  
عشا: رول الماكي مع سلطة البطاطا  
سناك: ناتشوس  
عصير: شوت اخضر

كالوري ١٥٢٨ كارب: ٢٠٩ غ بروتين: ٤١ غ فات: ٣٣ غ



الخميس:

ريوق: غموس الزهرة مع الخبز والخضار المشوية

غدا: مجدرة مع الدقوس

عشا: منووشة الزعتر

سناك: خضار مشوية مع صلصة الرمان

عصير: شوت المليك شيك

كالوري ١٥١٢ كارب: ١٨٣ غ بروتين: ٣٦ غ فات: ٣٨ غ

معلومات عن الاشتراك:

- هذا الاشتراك ١٠٠٪ خالي من القلوتين

- يبتدي 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