

الأسبوع الاول:

اليوم ١:

الريوق: بودينق العيش

الغدا: كاري الهندي مع العيش الاسمر

العشا: بادية المشكل

سناك: ناتشوز

شوت: لونه اخضر

اليوم ٢:

الريوق: كالزوني موسمي

الغدا: طاجن مغربي

العشا: بادية النودلز الباردة

سناك: غريبة البيضان

شوت: ميلك شيك موسمي

اليوم ٣:

الريوق: بانكيك موسمي مع الريكوتا

الغدا: ساتاي مع العيش

العشا: البادية اللبنانية

سناك: كوكي دوه

شوت: موسمي

اليوم ٤:

الريوق: بيتزا موسمية

الغدا: باشميل

العشا: بادية الفاصوليا

سناك: تمر ورهش

شوت: لونه اخضر

اليوم ٥:

الريوق: بودينق الشوفان الموسمي

الغدا: بين انشلادا

العشا: ماسالا الخضار مع الخبز

سناك: كوب الغموس الملون

شوت: لونه برتقالي

اليوم ٦:

الريوق: الفول مع الخبز

الغدا: مجبوس المشروم

العشا: سلطة الخضار المحشية

سناك: قرص عقيلي

شوت: موسمي

الأسبوع الثاني:

اليوم ١:

الريوق: بودينق العيش مع المرابي الموسمية

الغدا: كاري التايلندي الملون مع العيش الاسمر

العشا: بادية مكسيكية

سناك: غموس مع الكراكرز

شوت: لونه اخضر

اليوم ٢:

الريوق: برتزل مع غموس

الغدا: خضار محشية بصلصة موسمية

العشا: بادية عربية

سناك: رول الكيك

شوت: ميلك شيك موسمي

اليوم ٣:

الريوق: بانكيك موسمي

الغدا: داوود باشا

العشا: كاساديا

سناك: ملفوف الورقيات

شوت: موسمي

اليوم ٤:

الريوق: تامالي

الغدا: باستا كريمي

العشا: بادية نية

سناك: كرة المكسرات والكاكو

شوت: لونه اخضر

اليوم ٥:

الريوق: بودينق الشوفان الموسمي مع حليب الكازو

الغدا: كرات العيش والفاصوليا

العشا: بادية الهارا بهارا

سناك: كوب الحمص

شوت: لونه برتقالي

اليوم ٦:

الريوق: كروستيبي موسمي

الغدا: باييا

العشا: تشيلي الخضار مع الخضار المشوية

سناك: كريم كيك موسمية

شوت: موسمي

الأسبوع الثالث:

اليوم ١:

الريوق: بودينق الشوفان

الغدا: قارب الخضار مع الحبوب والدقة

العشا: بادية مصرية

سناك: وافر الموز مع كريمة جوز الهند

شوت: لونه اخضر

اليوم ٢:

الريوق: منؤوشة خضراء

الغدا: معدس

العشا: بادية الخضار مع الروب

سناك: كوكيز

شوت: ميلك شيك موسمي

اليوم ٣:

الريوق: بودينق العيش الموسمي

الغدا: باستا موسمية

العشا: تاكوز

سناك: بايت البيتزا مع اللبنة

شوت: موسمي

اليوم ٤:

الريوق: كالزوني موسمي مدخن

الغدا: مقلوبة مع الدقوس

العشا: بادية الفاصوليا والخضار الموسمي

سناك: كوب الفول السوداني

شوت: لونه اخضر

اليوم ٥:

الريوق: سويت رايس رابرز

الغدا: رافيولي موسمي

العشا: بادية أقراص الخضار

سناك: كوب الروب والكاكو

شوت: لونه برتقالي

اليوم ٦:

الريوق: كروستيني موسمي

الغدا: اوزي مع صلصة اللبن

العشا: راتاتوي

سناك: تمرية

شوت: موسمي

الأسبوع الرابع:

اليوم ١:

الريوق: بودينق العيش الموسمي

الغدا: كورما هندية مع العيش الاسمر

العشا: بادية كرات البطاطا

سناك: سمبوسة

شوت: لونه اخضر

اليوم ٢:

الريوق: بادية اليورو

الغدا: كشري

العشا: فول مكسيكي

سناك: بودينق التمر

شوت: ميلك شيك موسمي

اليوم ٣:

الريوق: بانكيك الكاكو والبندق

الغدا: نودلز موسمي

العشا: البادية الاش

سناك: عرايس

شوت: موسمي

اليوم ٤:

الريوق: كالزوني موسمية

الغدا: جريش

العشا: بادية يابانية

سناك: كريم كيك موسمية

شوت: لونه اخضر

اليوم ٥:

الريوق: بودينق الشوفان الموسمي

الغدا: كرات الكفتة

العشا: شوربة القيوزا

سناك: كوب الموز

شوت: لونه برتقالي

اليوم ٦:

الريوق: حمسة الخضار مع الخبز

الغدا: محشي موسمي

العشا: بادية الحمص

سناك: كنافة

شوت: موسمي





Week 1:

Day 1:

Breakfast: rice pudding

Lunch: Indian curry with brown rice

Dinner: moshakal bowl

Snack: nachos

Shot: green color shot

Day 2:

Breakfast: seasonal calzone

Lunch: Moroccan tagine

Dinner: cold noodle bowl

Snack: almond ghuraiba

Shot: seasonal milkshake

Day 3:

Breakfast: seasonal pancake with V ricotta

Lunch: satay with rice

Dinner: Lebanese bowl

Snack: cookie dough

Shot: seasonal



Day 4:

Breakfast: seasonal pizza

Lunch: béchamel

Dinner: bean bowl

Snack: dates & rehash

Shot: green color shot

Day 5:

Breakfast: seasonal oat pudding

Lunch: bean enchiladas

Dinner: Veggies in masala with bread

Snack: colored dip cup

Shot: orange color shot

Day 6:

Breakfast: fowl & bread

Lunch: mushroom machboos

Dinner: stuffed vegetable salad

Snack: gers agaili

Shot: seasonal



Week 2:

Day 1:

Breakfast: rice pudding with seasonal jam

Lunch: colorful Thai curry with brown rice

Dinner: Mexican bowl

Snack: dip with crackers

Shot: green color shot

Day 2:

Breakfast: pretzel with savory dip

Lunch: stuffed veggies in seasonal sauce

Dinner: Arabic bowl

Snack: cake roll

Shot: seasonal milkshake

Day 3:

Breakfast: seasonal pancake

Lunch: Dawood bacha

Dinner: quesadilla

Snack: big leaves rolls

Shot: seasonal



Day 4:

Breakfast: tamale

Lunch: creamy pasta

Dinner: raw bowl

Snack: nut & cacao ball

Shot: green color shot

Day 5:

Breakfast: seasonal oat pudding with cashew milk

Lunch: rice & beans balls

Dinner: hara bhara bowl

Snack: hummus cup

Shot: orange color shot

Day 6:

Breakfast: seasonal crostini

Lunch: paella

Dinner: veggies chilli on top seasonal baked vegetable

Snack: seasonal cream cake

Shot: seasonal



Week 3:

Day 1:

Breakfast: oat pudding

Lunch: vegetable boat with whole grain & dukka

Dinner: Egyptian bowl

Snack: banana wafer with coconut dip

Shot: green color shot

Day 2:

Breakfast: green manousheh

Lunch: mo'adas with sauce

Dinner: veggies & yogurt bowl

Snack: cookies

Shot: seasonal milkshake

Day 3:

Breakfast: seasonal rice pudding

Lunch: seasonal pasta

Dinner: tacos

Snack: pizza & labneh bite

Shot: seasonal



Day 4:

Breakfast: smoked seasonal calzone

Lunch: ma'louba with daqoos

Dinner: seasonal bean & veggies bowl

Snack: peanut cup

Shot: green color shot

Day 5:

Breakfast: sweet rice wrappers

Lunch: seasonal ravioli

Dinner: veggie patties bowl

Snack: yogurt & cacao cup

Shot: orange color shot

Day 6:

Breakfast: seasonal crostini

Lunch: ouzi with laban sauce

Dinner: ratatouille with V cream

Snack: tamreya

Shot: seasonal



Week 4:

Day 1:

Breakfast: seasonal rice pudding

Lunch: Indian korma with brown rice

Dinner: potato balls bowl

Snack: samosa

Shot: green color shot

Day 2:

Breakfast: gyro bowl

Lunch: koshari

Dinner: Mexican fowl

Snack: date pudding

Shot: seasonal milkshake

Day 3:

Breakfast: hazelnut & cacao pancakes

Lunch: seasonal noodles

Dinner: ash bowl

Snack: arayes

Shot: seasonal



Day 4:

Breakfast: seasonal calzone

Lunch: jereesh

Dinner: Japanese bowl

Snack: cream cake

Shot: green color shot

Day 5:

Breakfast: seasonal oat pudding

Lunch: V kofta balls

Dinner: gyoza soup

Snack: banana cup

Shot: orange color shot

Day 6:

Breakfast: seasonal veggies hamsa with bread

Lunch: stuffed veggies in seasonal sauce

Dinner: hummus bowl

Snack: kunafa

Shot: seasonal