

JUNAS

جونار

الأسبوع الاول:

اليوم ١:

الريوق: بودينق العيش

الغدا: ماسالا هندية مع العيش الاسمر

العشا: بادية الطعمية

سناك: بوب كورن

شوت: لونه اخضر

اليوم ٢:

الريوق: كالزوني موسمي

الغدا: بادية العيش مغربي

العشا: بادية النودلز

سناك: بايت البيذان والهيل

شوت: ميلك شيك موسمي

اليوم ٣:

الريوق: بانكيك موسمي

الغدا: الخضار الاسيوية مع العيش

العشا: البادية العربية

سناك: كوكي

شوت: موسمي

JUNAS جونار

اليوم ٤:

الريوق: بيتزا موسمية

الغدا: ريزوتو

العشا: بادية الفاصوليا

سناك: كب الرهش

شوت: لونه اخضر

اليوم ٥:

الريوق: بودينق الشوفان الموسمي

الغدا: الفاصوليا المكسيكية

العشا: حمسة الخضار مع الخبز

سناك: كوب الغموس الملون

شوت: لونه برتقالي

اليوم ٦:

الريوق: كروستيني موسمي

الغدا: مجبوس الخضاو

العشا: الخضار المحشية

سناك: قرص عقيلي

شوت: موسمي

الأسبوع الثاني:

اليوم ١:

الريوق: بودينق العيش

الغدا: الكاري الملون مع العيش الاسمر

العشا: بادية مكسيكية

سناك: بريزل

شوت: لونه اخضر

اليوم ٢:

الريوق: كالزوني موسمي

الغدا: خضار محشية بصلصة موسمية

العشا: بادية عربية

سناك: رول الكيك

شوت: ميلك شيك موسمي

اليوم ٣:

الريوق: بانكيك موسمي

الغدا: باستا مع كرات الخضار

العشا: سلطة الحبوب

سناك: ميني باي

شوت: موسمي

JUNAS

جونار

اليوم ٤:

الريوق: بينز اند فرانك

الغدا: برغل مع الخضار

العشا: باقي الخضار

سناك: كرة المكسرات والكاكاو

شوت: لونه اخضر

اليوم ٥:

الريوق: بودينق الشوفان

الغدا: كشري

العشا: ماي رول

سناك: فوكاشيا

شوت: لونه برتقالي

اليوم ٦:

الريوق: رمانية

الغدا: صينية خضار مع عيش اسمر

العشا: حمسة مع البانكيك

سناك: كيك مع صلصة الروب

شوت: موسمي

JUNAS جونار

الأسبوع الثالث:

اليوم ١:

الريوق: بودينق الشوفان

الغدا: محشي الخضار الموسمي

العشا: بادية موسمية

سناك: وافر الكاكو

شوت: لونه اخضر

اليوم ٢:

الريوق: منقوشة

الغدا: دال مع العيش الاسمر

العشا: بادية الخضار

سناك: ميني مافن

شوت: ميلك شيك موسمي

اليوم ٣:

الريوق: بودينق العيش الاسمر

الغدا: باستا موسمية

العشا: روتي

سناك: بايت البيتزا

شوت: موسمي

JUNAS

جونار

اليوم ٤:

الريوق: كالزوني موسمي

الغدا: الحبوب الكاملة مع الخضار

العشا: بادية الفاصوليا والخضار الموسمي

سناك: كوب الشيا

شوت: لونه اخضر

اليوم ٥:

الريوق: رايس رابرز

الغدا: باستا موسمية

العشا: بادية أقراص الخضار

سناك: كوب الروب

شوت: لونه برتقالي

اليوم ٦:

الريوق: كروستيني موسمي

الغدا: ساتاي مع الخضار

العشا: البادية الملونة

سناك: ترفل

شوت: موسمي

JUNAS

جونار

الأسبوع الرابع:

اليوم ١:

الريوق: بودينق العيش

الغدا: لاكسا

العشا: بادية موسمية

سناك: بقشة المشروم

شوت: لونه اخضر

اليوم ٢:

الريوق: ساندويتش اليورو

الغدا: كشري

العشا: بادية الناشوز

سناك: بودينق التمر

شوت: ميلك شيك موسمي

اليوم ٣:

الريوق: بانكيك الكاكو والبندق

الغدا: نودلز موسمي

العشا: البادية النخي

سناك: كاساديا

شوت: موسمي

JUNAS جونار

اليوم ٤:

الريوق: كالزوني موسمية

الغدا: جريش

العشا: بادية اسبوية

سناك: كيكة موسمية

شوت: لونه اخضر

اليوم ٥:

الريوق: بودينق الشوفان الموسمي

الغدا: غيوزا

العشا: الطبق العربي

سناك: كوب الموز

شوت: لونه برتقالي

اليوم ٦:

الريوق: حمسة الخضار

الغدا: محشي موسمي

العشا: بادية الموسمية

سناك: محلبية

شوت: موسمي



Week 1:

Day 1:

Breakfast: rice pudding

Lunch: Indian masala with brown rice

Dinner: taamiya bowl

Snack: popcorn

Shot: green color shot

Day 2:

Breakfast: seasonal calzone

Lunch: Moroccan rice bowl

Dinner: noodle bowl

Snack: almond and cardamom bite

Shot: seasonal milkshake

Day 3:

Breakfast: seasonal pancake

Lunch: Asian sautéed vegetables with rice

Dinner: Arabic bowl

Snack: cookie

Shot: seasonal



Day 4:

Breakfast: seasonal pizza

Lunch: risotto

Dinner: bean bowl

Snack: rehash cup

Shot: green color shot

Day 5:

Breakfast: seasonal oat pudding

Lunch: Mexican beans

Dinner: Veggies hamsa with bread

Snack: colored dip cup

Shot: orange color shot

Day 6:

Breakfast: seasonal crostini

Lunch: vegetables machboos

Dinner: stuffed vegetables

Snack: gers agaili

Shot: seasonal



Week 2:

Day 1:

Breakfast: rice pudding

Lunch: colorful curry with brown rice

Dinner: Mexican bowl

Snack: pretzel

Shot: green color shot

Day 2:

Breakfast: seasonal calzone

Lunch: stuffed veggies in seasonal sauce

Dinner: Arabic bowl

Snack: cake

Shot: seasonal milkshake

Day 3:

Breakfast: seasonal pancake

Lunch: pasta with vegan balls

Dinner: grain salad

Snack: mini pie

Shot: seasonal



Day 4:

Breakfast: beans & franks

Lunch: bulgur veggies

Dinner: vegetable patty

Snack: nut & cacao ball

Shot: green color shot

Day 5:

Breakfast: oat pudding

Lunch: koshari

Dinner: maki roll

Snack: focaccia

Shot: orange color shot

Day 6:

Breakfast: romaniya

Lunch: baked veggies with brown rice

Dinner: vegetables with savory pancake

Snack: cake with sweet yogurt

Shot: seasonal



Week 3:

Day 1:

Breakfast: oat pudding

Lunch: stuffed seasonal vegetable

Dinner: seasonal bowl

Snack: cacao & wafer

Shot: green color shot

Day 2:

Breakfast: manousheh

Lunch: daal with brown rice

Dinner: veggies bowl

Snack: mini muffin

Shot: seasonal milkshake

Day 3:

Breakfast: rice pudding

Lunch: seasonal pasta

Dinner: roti

Snack: pizza bite

Shot: seasonal



Day 4:

Breakfast: seasonal calzone

Lunch: whole grains & veggies

Dinner: seasonal bean & veggies bowl

Snack: chia cup

Shot: green color shot

Day 5:

Breakfast: rice wrappers

Lunch: seasonal pasta

Dinner: veggie patties bowl

Snack: yogurt cup

Shot: orange color shot

Day 6:

Breakfast: seasonal crostini

Lunch: satay & rice

Dinner: bowl of colors

Snack: truffle

Shot: seasonal



Week 4:

Day 1:

Breakfast: rice pudding

Lunch: laksa

Dinner: seasonal bowl

Snack: mushroom pouch

Shot: green color shot

Day 2:

Breakfast: gyro sandwich

Lunch: koshari

Dinner: nacho bowl

Snack: date pudding

Shot: seasonal milkshake

Day 3:

Breakfast: hazelnut & cacao pancakes

Lunch: seasonal noodles

Dinner: chickpeas bowl

Snack: quesadilla

Shot: seasonal



Day 4:

Breakfast: seasonal calzone

Lunch: jereesh

Dinner: Asian bowl

Snack: seasonal cake

Shot: green color shot

Day 5:

Breakfast: seasonal oat pudding

Lunch: gyoza

Dinner: Arabic platter

Snack: banana cup

Shot: orange color shot

Day 6:

Breakfast: seasonal veggies hamsa

Lunch: seasonal stuffed veggies

Dinner: seasonal bowl

Snack: mohalabiya

Shot: seasonal