

جدول أسبوع الطيّبات

الجدول الأسبوعي الكامل: الإفطار والغداء والعشاء لسبعة أيام

القاعدة: ساعتان بين الوجبات، بلا وجبات خفيفة

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
الاثنين يوم بروتين	توست بالطحينة والعسل	لحم بقرى بالأرز الأبيض	شوربة فطر كريمية
الثلاثاء يوم راحة	قشطة بالعسل والتمر	شوربة قرع بالزبدة	بطاطا حلوة محمّرة بالسمن
الأربعاء يوم بروتين	توست بالجينة والمربي	ضأن بالفريك	مرق العظام الصافي
الخميس يوم راحة	توست بالتين والطحينة	فطر على التوست	وعاء توت بالقشطة
الجمعة يوم بروتين	توست بالقشطة والعسل	فتّة مصرية	شوربة سمك بالأرز
السبت يوم بروتين	توست بالزبدة والزيتون	كبسة لحم بقرى	شوربة ذرة كريمية
الأحد يوم راحة	توست بالشوكولاتة والموز	شوربة بطاطس بالزبدة	بطاطا حلوة محمّرة بالسمن