

الرجاء إعادة قائمة الوجبات في غضون 3 أيام من تاريخ استلامها عبر البريد الإلكتروني (info@greencentral.ae) أو مباشرة مع المساق. في حال عدم استلامنا للقائمة في الوقت المحدد، ستقوم أخصائية التغذية بتحديد الخيارات.

قائمة الاسبوع 5						
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	
27-Jun-20	28-Jun-20	29-Jun-20	30-Jun-20	1-Jul-20	2-Jul-20	
<b>وجبة الفطور</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الفطور (البيض)	أومليت بيض مع الخضار	أومليت بياض البيض مع الفطر	مافينز البيض بالفتيا والسبانخ	أومليت البيض السوفليه	البيض المخفوق مع التوست	أومليت بيض بالجبن مع الخضار
2 الفطور (الشوفان والبودنغ)	بارفيه اللبن بالموز والتوت	الشوفان بالجوز والكرانبري مع زبدة الفستق	اكواب الغرانولا بالشوكولا وزبدة الفستق	لبن بالفواكة مع الغرانولا	بودنغ الشيا بجوز الهند واللوز مع التوت والفراولة	لبن يوناني مع الموز وزبدة الفستق
3 الفطور (ساندويش البروتين)	توست البروتين مع الافوكادو والبستو	توست البروتين مع الحلوم	ساندويش فيتا مع خبز البروتين	توست البروتين مع الموزاريل	توست الموزاريل بالطماطم والحبق	ساندويش الصباح باللبن والزعتر
4 الفطور (خيارات مختلفة)	فتة حمص باللبن والخبز	كرواسان بالزعتر	مناقيش الشوفان بالكشك	كيك الموز بالشوفان والجزر	مافنز صحي بالشوفان والتوت	قطع الشوفان المخبوزة مع العسل والفراولة
<b>وجبة الغداء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الغداء (جنبي)	دوائر الدجاج المغربي مع الكوسوس والسلطة بالاعشاب	سالمون بصلصة البرنقال مع البطاطا الحلوة	دوائر التريكي باللحم مع الرز الابيض	سمك الطاجن مع الرز (مع صلصة الطحينة)	لازانيا باستيتسيو يونانية (بالحمصة المفرومة)	ربيان بنكهة الكجن مع الرز الاصفر
2 الغداء (نباتي)	جامبالايا الرز النباتية بالخضار	سلطة الكوسوس بالخضار المديترينيان	سلطة الكينوا بالكرانبري والخضار	باستا الخضار بالبستو	ريزوتو الفطر بالسبانخ	مصقعة البانجانج مع الخبز العربي
3 الغداء (عربي)	بخنة اللوبيا بالحمصة والرز	اسياخ الساتيه باللحمه مع صلصة الفستق والارز الاصفر	الفريديو الدجاج بالباستا	دجاج ماسالا الهندي مع الرز	تاندوري السمك بالتكا مع الرز	فتة الدجاج بالرز (مع اللبن والخبز)
4 الغداء (لحوم مشوية)	سمك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة
<b>السلطة</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 سلطة	مشوية Brussel Sprouts بالبارميزان	اصابع الكوسى المشوية بالبارميزان مع صلصة الكركيل	سلطة الحلوم المشوي مع الرمان	سلطة الشمندر مع الفتيا	سلطة الافوكادو بالفاصوليا	لبنه بالزعتر مع الخضار
2 سلطة	فتوش بالحلوم والرمان	سلطة الجرجير	تبولة	سلطة بالافوكادو	سلطة السيزر	سلطة البروكولي
<b>السناك</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 سناك	اكواب جوز الهند بالشوكولا	كيك البسكوت بالشوكولا	كيك اللبن الصحي	مهلبية لايت	كيك الشوكولا بالموز ال Marble	بقلاوة
2 سناك	كيك الموز بالقهوة	كوكيز بالكارامل وزبدة الفستق	براونيز بالفادج	تشيز كيك بالليمون	كوكيز البراونيز بالشوكولا	دوائر الطاقة بالموكا والشوكولا
<b>وجبة العشاء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 العشاء (سلطة/بروتين)	قطع اللحم الاسكالوب مع الخضار المشوية	سلطة الدجاج الرانش	سلطة اللقطين بالحلوم والافوكادو	فاهيتا الدجاج المشوية بالخضار	سلطة العدس مع الخضار	سلطة التونا بالباستا
2 العشاء (ساندويش)	فطيرة السبانخ بالفتيا اليونانية	ساندويش الحمص باللحمه	بوريتوس الدجاج بالافوكادو (خبز التورتيا)	ساندويش بانيني بالجبنه والفطر والخضار	برغر باللحم والفطر	البيتزا بالفطر والطماطم والبستو بالقمح الكامل
3 العشاء (مشوي)	دجاج أو سمك مشوي	سنيك أو سمك مشوي	سنيك أو سمك مشوي	سنيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	سنيك أو دجاج مشوي
<b>الشوربة</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الشوربة	شوربة الخضار النباتية	شوربة البروفنسيال	شوربة الخضار بالرز	شوربة الخضار الخفيفة	شوربة الخضار بالشعير	شوربة قطع البطاطا
2 الشوربة	شوربة الطماطم الكلاسيكية	شوربة البروكولي الصحية	شوربة اللقطين والجزر	شوربة العدس الايطالية	شوربة الفطر	شوربة اللقطين التايلاندية

الرجاء إعادة قائمة الوجبات في غضون 3 أيام من تاريخ استلامها عبر البريد الإلكتروني (info@greencentral.ae) أو مباشرة مع المساق. في حال عدم استلامنا للقائمة في الوقت المحدد، ستقوم أخصائية التغذية بتحديد الخيارات.

قائمة الاسبوع 6						
السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	
4-Jul-20	5-Jul-20	6-Jul-20	7-Jul-20	8-Jul-20	9-Jul-20	
<b>وجبة الفطور</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الفطور (البيض)	أومليت بيض مع الخضار	أومليت البروكولي بالطماطم	مايفيز البيض المدبتر انبان	أومليت البيض بالخضار	توست البيض مع الافوكادو	أومليت بيض بالجبن مع الخضار
2 الفطور (الشوفان والبودنغ)	بارفيه اللبن بجوز الهند والماتغا	الشوفان بالعسل والموز واللوز	اكواب الغرانولا بالتوت والموز	لبن بالفواكة مع الغرانولا والجوز بالحسل	بودنغ الشيا بالفانيليا مع الموز	لبن يوناني مع الغرانولا بزبدة الفستق وجوز الهند
3 الفطور (ساندويش البروتين)	حمص بليلة مع خبز البروتين	توست البروتين مع الحلوم	ساندويش فيتا مع خبز البروتين	توست البروتين مع الموزاريللا	ساندويش حلوم مع خبز البروتين	ساندويش الصباح بالفيتا والزعر
4 الفطور (خيارات مختلفة)	توست الافوكادو بالفيتا والزيتون والفستق	كرواسان باللوز	مناقيش الشوفان بالزعر واللبن	كيك الموز بالقرعة والجوز	مافنر الشوفان بالزبيب	لافائف الكرانبري بالجوز
<b>وجبة الغداء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الغداء (اجنبي)	دجاج بالباستا مع السبانخ والطماطم	سالمون بالبارميزان مع البطاطا المشوية	شرائح اللحم بالكريما الخفيفة مع النودلز	سباغيتي بولونيز (بالحممة المفرومة وصلصة الطماطم)	السلم المشوي الكريسي مع البطاطا بالبارميزان	بايلا السمك بالبريان
2 الغداء (نباتي)	رز اسباني نباتي بالخضار	كوسكوس باللططين	سلطة الكينوا بالخضار المشوية والفيتا	ريزوتو نباتي بالخضار	<b>رافيولي الفطر بالسبانخ</b>	صالونة العدس بالبطاطا الحلوة مع الرز
3 الغداء (عربي)	داوود باشا (نوائر اللحم) باللبن مع الرز	مجبوس بالحممة والرز	<b>دجاج البرياني الهندي</b>	طاجين السمك الغربي مع الرز	كاري الدجاج بجوز الهند مع الرز الابيض	دجاج سوفلاكي اليوناني مع الرز والخضار
4 الغداء (لحوم مشوية)	سمك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	سمك مشوي مع سلطة	سنتيك مشوي مع سلطة	دجاج مشوي مع سلطة
<b>السلطة</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 سلطة	فطر مشوي مع اللوبيا	ورق عنب مع اللبن	قطع الحلوم المشوية مع الحمص	بابا غنوج (بانانجان بالطحينة)	سلطة الشمندر بالليمون	سلطة الملفوف بالجزر
2 سلطة	سلطة الزهرة مع الطحينة	حمص بالطحينة	باميا بالزيت	بانانجان مثل بالطحينة	سلطة الكوسى المشوية بالفيتا	سلطة الشمندر باليقونس
<b>السناك</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 سناك	قطع ال Bounty الصحية	كيك الشوكولا ال Swirl	كيك الشوكولا بالطحينة ال Marble	قطع كريمة التمر بالقهوة	كيك الشوكولا (خالي من البيض)	كيك الفانيليا ال Crumb
2 سناك	قطع بالتمر والجوز	قطع البروتين بزبدة الفستق	قطع التفاح ال Crumble	دوائر الطاقة بالشوكولا وجوز الهند	كوكيز زبدة الفستق مع حبوب الشوكولا	براونيز صخى بالتمر
<b>وجبة العشاء</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 العشاء (سلطة/بروتين)	كباب كفتة باللحم مع صلصة اللبن	سلطة الدجاج باليستو	خلطة الفاهيتا بالحلوم المشوي	اسكالوب اللحم المشوي مع الخضار المشوية	اسياخ الدجاج الساتيه التاندي مع صلصة الفستق الاورزو	سلطة البطاطا المشوية مع الاورزو
2 العشاء (ساندويش)	ساندويش الجبنة بالفطر المشوية	كاساداياس بالخضار (بخبز التورتيا)	ساندويش الستيك بالفطر	ساندويش الموزيريللا باليستو والطماطم	بيتزا الفطر والبصل الحلو بالقمح الكامل	برغر الدجاج بنكهة الكايجن
3 العشاء (مشوي)	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	دجاج أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي	ستيك أو سمك مشوي
<b>الشوربة</b> (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية)						
1 الشوربة	شوربة البطاطا الحلوة والرز	شوربة المينيستروني	شوربة الخضار الخفيفة	شوربة الرز والفطر	شوربة البطاطا بالزهرة (قرنبيط)	شوربة الفاصوليا البيضاء بالطماطم
2 الشوربة	شوربة الجزر	شوربة العدس بالكاري	شوربة الطماطم بالبصل	شوربة العدس بالليمون	شوربة الخضار بالكريما	شوربة البطاطا الحلوة بالليمون