


| | | | | | | |
|---|--------------------------------|--|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---|
| الإسم الكامل: | | | | | |  |
| رقم الهاتف: | | | | | | |
| رقم المشترك: | | | | | | |
| الرجاء إعادة قائمة الوجبات في غضون 3 أيام من تاريخ استلامها عبر البريد الإلكتروني (info@greencentral.ae) أو مباشرة مع السائق. في حال عدم استلامنا للقائمة في الوقت المحدد، ستقوم أخصائية التغذية بتحديد الخيارات. | | | | | | |
| قائمة الاسبوع 3 | | | | | | |
| الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | |
| 14-Sep-17 | 13-Sep-17 | 12-Sep-17 | 11-Sep-17 | 10-Sep-17 | 9-Sep-17 | |
| وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية) | | | | | | |
| كراميل الشوفان مع البطاطا الحلوة | اكواب الغرانولا | فريتاتا البيض الإسبانية | الشوفان مع الفراولة | أومليت بياض البيض مع جبنة الماعز | بارفيه الفواكه الإستوائية باللبن | الفطور 1 |
| سندويش حلوم مع خبز البروتين | سندويش لبنه مع خبز البروتين | لين بالفاكهة مع الغرانولا | سندويش فيتا مع خبز البروتين | الشوفان بالمانغو والكاجو | فول مدمس مع خبز البروتين | الفطور 2 |
| أومليت بياض بالجبين مع الخضار | بيض بينديكت | توست البروتين مع الموزاريلا | مافين البيض مع الخضار | توست البروتين مع الحلوم | أومليت بياض مع الخضار | الفطور 3 |
| وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية) | | | | | | |
| سلطة الروبيان مع الأرز والبقدونس | رز باللحمة المفرومة والدجاج | اسكالوب السمك المشوي مع البطاطا الحلوة | لحم بالرز (بنكهة البرياني) | سالمون مع سلطة السبانخ | دجاج مع الأرضي شوكي والأرز البني | الغداء 1 (بروتين اللحوم) |
| كاري العدس مع الأرز | كاسرول الأرز والسبانخ مع الحبق | الكينوا مع الخضار المشوية | معكرونة باليقطين | سلطة العدس والشعير مع البطاطا الحلوة | يخنة البامية والرز النباتية | الغداء 2 (نباتي) |
| سنتيك أو دجاج مشوي مع سلطة | سنتيك أو سمك مشوي مع سلطة | سنتيك أو دجاج مشوي مع سلطة | دجاج أو سمك مشوي مع سلطة | سنتيك أو دجاج مشوي مع سلطة | سنتيك أو سمك مشوي مع سلطة | الغداء 3 (لحوم مشوية) |
| الوجبة الخفيفة (سناك) | | | | | | |
| براونيز الشوفان والشوكولا | دوائر الطاقة بالشوفان والشيا | كلاسيك جرانولا | دوائر ال-Bounty | كوكيز بالسلمسم | مافين الشوفان والشوكولا | الوجبة الخفيفة (سناك) |
| وجبة العشاء + الشورية (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية) | | | | | | |
| البيتزا بالبندورة والحبق بالقمح الكامل | ساندويش الفيتا والزعتر | دجاج محشي مع خضار | سلطة الديك الرومي | برغر الدجاج | شاورما باللحمة مع الطحينة والخضار | العشاء 1 |
| شورية الخضار اليومية | شورية الدجاج بالخضار | شورية العدس | | شورية الفاصوليا والباستا | شورية الكينوا والسبانخ | |
| سنتيك أو دجاج مشوي | سنتيك أو دجاج مشوي | سنتيك أو سمك مشوي | سنتيك أو دجاج مشوي | سنتيك أو سمك مشوي | دجاج أو سمك مشوي | العشاء 2 |
| شورية الخضار اليومية | شورية الدجاج بالخضار | شورية العدس | شورية الخضار المشوية | شورية الفاصوليا والباستا | شورية الكينوا والسبانخ | |
| للاستفسار الرجاء التواصل من خلال: 02/6506677 - البريد الإلكتروني: info@greencentral.ae - العنوان الإلكتروني: www.greencentral.ae | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|----------------------------------|---|
| الإسم الكامل: | | | | | |  |
| رقم الهاتف: | | | | | | |
| رقم المشترك: | | | | | | |
| الرجاء إعادة قائمة الوجبات في غضون 3 أيام من تاريخ استلامها عبر البريد الإلكتروني (info@greencentral.ae) أو مباشرة مع السابق. في حال عدم استلامنا للقائمة في الوقت المحدد، ستقوم أخصائية التغذية بتحديد الخيارات. | | | | | | |
| قائمة الاسبوع 4 | | | | | | |
| الخميس | الأربعاء | الثلاثاء | الاثنين | الأحد | السبت | |
| 21-Sep-17 | 20-Sep-17 | 19-Sep-17 | 18-Sep-17 | 17-Sep-17 | 16-Sep-17 | |
| وجبة الفطور (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية) | | | | | | |
| الفطور 1 | بارفيه المانجو والريكوتا باللبن | أومليت بيض البيض مع السبانخ | الثوفان بالشوكولا والموز مع المكسرات | فريتاتا البيض بالبطاطا | بودنج حبوب الشيا بالفراولة | كريبس بدقيق الذرة مع اللبن والتوت |
| الفطور 2 | حمص بليلة مع خبز البروتين | الثوفان بالفستق والكرانبري | سندويش فيتا مع خبز البروتين | لين بالفاكهة مع الغرانولا | سندويش لبنه مع خبز البروتين | سندويش حلوم مع خبز البروتين |
| الفطور 3 | أومليت بيض مع الخضار | توست البروتين مع الحلوم | مافين البيض مع الخضار | توست البروتين مع الموزاريللا | بيض فلورنتين | أومليت بيض بالجبن مع الخضار |
| وجبة الغداء (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية) | | | | | | |
| الغداء 1 (بروتين للحوم) | كاسرول الدجاج والسبانخ | سالمون مع سلطة الكرنب والتفاح مع كعك الشعير | سلطة الستيك والسبانخ مع البطاطا الحلوة | سمك مشوي بالليمون والبطاطا | دجاج مغربي مع الأرز والخضار | اسياخ الربيان مع الخضار والبطاطا |
| الغداء 2 (نباتي) | سلطة الكوسكوس مع الخضار المشوية والحمص | ريزوتو العدس والسلق | معكرونة بالعدس والجرجير | سلطة الكينوا بالفاصوليا السوداء والأفوكادو | غراتان الفنت والبطاطا الحلوة | سلطة البطاطا الحلوة |
| الغداء 3 (لحوم مشوية) | ستيك أو سمك مشوي مع سلطة | ستيك أو دجاج مشوي مع سلطة | دجاج أو سمك مشوي مع سلطة | ستيك أو دجاج مشوي مع سلطة | ستيك أو سمك مشوي مع سلطة | ستيك أو دجاج مشوي مع سلطة |
| الوجبة الخفيفة (سناك) | | | | | | |
| الوجبة الخفيفة (سناك) | مافن الثوفان بالفراولة | قطع العسل بالشوكولا | لوح الزبيب | تشيزكيك الثوفان واللوز | دوائر الشوكولا و بذور دوار الشمس | مربعات التمر مع الثوفان والفانيليا |
| وجبة العشاء + الشوربة (الرجاء تحديد واحد من الخيارات التالية) | | | | | | |
| العشاء 1 | شرائح اسكالوب اللحم مع الخضار المشوية | سلطة سيزر الدجاج | ساندويش الديك الرومي والجبنة | شاورما بالدجاج والخضار | ساندويش الفلافل المشوي | سلطة التاكو باللحمة |
| | شوربة الخضار المغربية | | شوربة الخضار المشوية | شوربة العدس والسبانخ | شوربة الدجاج بالنودلز | |
| العشاء 2 | دجاج أو سمك مشوي | ستيك أو سمك مشوي | ستيك أو دجاج مشوي | ستيك أو سمك مشوي | ستيك أو دجاج مشوي | ستيك أو دجاج مشوي |
| | شوربة الخضار المغربية | شوربة المينستورني مع التورتيليني والحبق | شوربة الخضار المشوية | شوربة العدس والسبانخ | شوربة الدجاج بالنودلز | شوربة الخضار |
| للإستفسار الرجاء التواصل من خلال: 02/6506677 - البريد الإلكتروني: info@greencentral.ae - العنوان الإلكتروني: www.greencentral.ae | | | | | | |