

روزهای هفته	صبحانه	ناهار	شام
شنبه	تخم مرغ به همراه ۱ عدد گوجه و بیکن	سالاد مرغ به همراه زیتون و پنیر فتا	ماهی سالمون سرخ شده در کره به همراه مارچوبه
۱ شنبه	املت گوجه فرنگی با جعفری و پنیر بز	میلک شیک شیر بادام، کره بادام زمینی و پودر کاکائو	کوفته گوشت با پنیر جدار و سبزیجات
۲ شنبه	۲ عدد تخم مرغ پخته شده	سالاد میگو با زیتون و آووکادو	گوشت پخته شده با پنیر پارمسان، کلم بروکلی و سالاد
۳ شنبه	املت آووکادو با سس سالسا، نمک، پیاز و انواع ادویه	۱ مشت آجیل به همراه کرفس و گواکامول	مرغ با سس پستو و پنیر خامه ای و سالاد
۴ شنبه	ماست به همراه پودر کاکائو و کره بادام زمینی	سبزیجات سرخ شده در روغن نارگیل	همبرگر بدون نان، تخم مرغ و پنیر
۵ شنبه	املت گوشت چرخ کرده و پنیر به همراه سبزیجات	گوشت رشته رشته شده با یک ورقه پنیر و سالاد	ماهی قزل آلا سرخ شده در روغن نارگیل و اسفناج
جمعه	نیمرو و قارچ سرخ شده در کره	همبرگر بدون نان و پنیر چدار	استیک گوشت به همراه تخم مرغ پخته شده