

## Sample Menu

# HEALTHY MEAL OPTIONS

### Breakfast

- Rice Cakes
- Labne
- Flaxseed Bagel w/ Cheddar Cheese
- Bouchees Thyme

### Snack 1 (fruits)

- Guava
- Mixed Berries
- Yellow Apple
- Rock Melon
- Kiwi
- Pomegranate

### High-Protein Lunch

- Chich Barak
- Vermicelli Rice
- Beef Tenderloins with Mustard Sauce
- Steamed Carrots & Green Beans

### Vegetarian Lunch Meals

- Stuffed Yellow Peppers & Potatoes
- Tagliatelle w/ Spinach,
- Mascarpone & Parmesan Mushroom Barley Risotto

### Lunch Salads / Or Soups

- Artichoke, Celery & Parmesan Salad
- Grapes Feta Salad
- Mediterranean Salad

## قائمة الطعام خيارات من الوجبات الصحية

### الفتور

- كعك الأرز
- لبننة
- خبز الباجيل المصنوع من بذور الكتان مع الجبن الشيدر
- بوشيه زعتر

### وجبة خفيفة 1 - فاكهة

- جوافة
- توت مشكل
- تفاح أصفر
- بطيخ
- كيوي
- رمان

### الغداء - نسبة عالية من البروتين

- شيش برك
- أرز بالشعيرية
- شرائح اللحم البقري مع صوص الماسترد
- جزر مبخر مع الفاصولياء الخضراء

### وجبات غداء للنباتيين

- محاشي الفلفل الرومي الأصفر والبطاطس
- تالياتيلي مع السبانخ مع جبن الماسكربون والبارميزان
- روزيتو مع الفطر والشعير

### غداء سلطات / أو حساء

- سلطة الخرشوف والكرفس والبارميزان
- سلطة العنب والفيتا
- سلطة متوسطة

## Snack 2

- Mini baked spinach Egg frittata
- Chia pudding
- Carrot juice
- Egg muffins

## High-Protein Dinner

- Turkey Sandwich
- Beef Kabab Sandwich
- Spicy Shrimp Sandwich with Chipotle Avocado Mayonnaise

## Vegetarian Dinner

- Grilled Tomato and Brie Sandwich
- Roasted Chickpeas & Arugula pita Sandwich with Lime Tzatziki
- Parmesan-Herb Crusted Tofu Sandwich

## Dinner Side Salads

- Spinach Salad with Sundried Tomatoes
- Cucumber, Parmesan, and Almond Salad
- Curried Cauliflower Salad with Yogurt

## Protein Salads / Grills

- Mediterranean Tuna-Spinach Salad
- Southwestern Salad w/ Black Beans & Beef Strips
- Crunchy Baked Chicken Tenders w/ Ranch Dip & Coleslaw

## وجبة خفيفة 2

- فطيرة صغيرة محشوة بالسبانخ والبيض
- بودنج الشيا
- عصير الجزر
- كعك البيض

## العشاء - نسبة عالية من البروتين

- ساندويتش ديك رومي
- ساندويتش كباب لحم
- ساندويتش جمبري حار مع مايونيز شيبوتلي والأفوكادو

## عشاء للنباتيين

- ساندويتش الطماطم المشوية والجبنة البري
- خبز البيتة بالحمص المحمص والجرجير
- ساندويتش التوفو بطبقة من جبن البارميزان والأعشاب

## سلطات جانبية للعشاء

- سلطة السبانخ مع الطماطم المجففة
- سلطة الخيار والبارميزان واللوز
- سلطة القرنيط بالكاري مع الزبادي

## سلطات البروتين / المشويات

- سلطة التونة والسبانخ المتوسطة
- السلطة الجنوب غربية مع الفاصوليا السوداء مع شرائح اللحم البقري
- قطع الدجاج المقرمشة المطبوخة مع صلصة الرنش وسلطة الكرنب