



## باقة زن الملكية

(خمسة أيام في الأسبوع لمدة أربعة أسابيع (الأحد - الخميس)

ريال 1750 - خطة شهرية

يوم	الفطور	الغداء	العشاء	عصير	طلى	وحدات الماكرو (جرام)
الأحد	ساندويتش السجنتشر	السلمون مع الأرز والخضروات المشكله	سلطة حديقة زن مع دجاج مشوي	ليمونادة الكركديه	جرانولا بارفيه	السعرات الحرارية: 2000 كيلو كالوري البروتين: 60 جرام الدهون الصحية: 8 جرام الكربوهيدرات: 95 جرام
الاثنين	كلوب ساندويتش	صدر الدجاج مع الأرز والخضروات المشكله	سلطة التين مع دجاج مشوي	برتقال	بودينغ المانجو بالتايوكا	السعرات الحرارية: 1950 كيلو كالوري البروتين: 70 جرام الدهون الصحية: 17 جرام الكربوهيدرات: 131 جرام
الثلاثاء	ساندويتش التونة	كرات اللحم مع الأرز والخضروات المسلوقة	سلطة الشرق الأوسط مع دجاج مشوي	الشمندر بالحمضيات	سلطة فواكه	السعرات الحرارية: 1900 كيلو كالوري البروتين: 60 جرام الدهون الصحية: 18 جرام الكربوهيدرات: 120 جرام
الأربعاء	ساندويتش الدجاج لكابريزي	دجاج توسكان مع الأرز والخضروات المسلوقة	سلطة الكينوا مع دجاج مشوي	ليمون و نعناع	كرات التمر	السعرات الحرارية: 2000 كيلو كالوري البروتين: 80 جرام الدهون الصحية: 47 جرام الكربوهيدرات: 155 جرام
الخميس	ساندويتش الحلوم	الروبيان بالليمون مع الكينوا	سلطة الكيل مع دجاج مشوي	برتقال	معمول	السعرات الحرارية: 2050 كيلو كالوري البروتين: 45 جرام الدهون الصحية: 19 جرام الكربوهيدرات: 174 جرام



## Zen Complete Bliss - 1750 SAR

Day	Breakfast	Lunch	Dinner	Juice	Dessert	Macros (g)
Sun	Signature Sandwich	Salmon With Rice & Steam Veggies	Zen Garden Salad With Grilled Chicken	Hibiscus Lemonade	Granola Parfait	Calories: 2000 Kcal Protein: 60 g Healthy Fats: 8 g Carbs: 95 g
Mon	Turkey Club Sandwich	Chicken Breast With Rice & Steam Veggies	Fig Salad With Grilled Chicken	Orange	Mango Tapioca Pudding	Calories: 1950 Kcal Protein: 70 g Healthy Fats: 17 g Carbs: 131 g
Tues	Tuna Sandwich	Meatballs With Rice & Steam Veggies	Middle Eastern Salad With Grilled Chicken	Citrus Beet Boost	Fruit Salad	Calories: 1900 Kcal Protein: 60 g Healthy Fats: 18 g Carbs: 120 g
Wed	Chicken Caprese Sandwich	Tuscan Chicken with Rice & Steam Veggies	Quinoa Salad With Grilled Chicken	Lemon - Mint	Date Truffles	Calories: 2000 Kcal Protein: 80 g Healthy Fats: 47 g Carbs: 155 g
Thurs	Halloumi Sandwich	Lemon Shrimp With Quinoa	Kale Salad With Grilled Chicken	Orange	Maamoul	Calories: 2050 Kcal Protein: 45 g Healthy Fats: 19 g Carbs: 174 g