



باقة زن الثنائية

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

ريال 1099 - خطة شهرية

يوم	الغداء	العشاء	وحدات الماكرو (جرام)
الأحد	السلمون مع الأرز والخضروات المشكله	سلطة حديقة زن مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1246 كيلو كالوري البروتين: 42 جرام الدهون الصحية: 11 جرام الكربوهيدرات: 64 جرام
الاثنين	صدور الدجاج مع الأرز والخضروات المشكله	سلطة التين مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1161 كيلو كالوري البروتين: 45 جرام الدهون الصحية: 8 جرام الكربوهيدرات: 73 جرام
الثلاثاء	كرات اللحم مع الأرز والخضروات المسلوقة	سلطة الشرق الأوسط مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1159 كيلو كالوري البروتين: 40 جرام الدهون الصحية: 10 جرام الكربوهيدرات: 94 جرام
الأربعاء	دجاج توسكان مع الأرز والخضروات المسلوقة	سلطة الكينوا مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1270 كيلو كالوري البروتين: 44 جرام الدهون الصحية: 39 جرام الكربوهيدرات: 134 جرام
الخميس	الروبيان بالليمون مع الكينوا	سلطة الكيل مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 758 كيلو كالوري البروتين: 33 جرام الدهون الصحية: 11 جرام الكربوهيدرات: 103 جرام



Zen Duo - 1099 SAR

Day	Lunch	Dinner	Macros (g)
Sun	Salmon With Rice & Steam Veggies	Zen Garden Salad With Grilled Chicken	Calories: 1246 Kcal Protein: 42 g Healthy Fats: 11 g Carbs: 64 g
Mon	Chicken Breast With Rice & Steam Veggies	Fig Salad With Grilled Chicken	Calories: 1161 Kcal Protein: 45 g Healthy Fats: 8 g Carbs: 73 g
Tues	Meatballs With Rice & Steam Veggies	Middle Eastern Salad With Grilled Chicken	Calories: 1159 Kcal Protein: 40 g Healthy Fats: 10 g Carbs: 94 g
Wed	Tuscan Chicken with Rice & Steam Veggies	Quinoa Salad With Grilled Chicken	Calories: 1270 Kcal Protein: 44 g Healthy Fats: 39 g Carbs: 134 g
Thurs	Lemon Shrimp With Quinoa	Kale Salad, Grilled Chicken	Calories: 758 Kcal Protein: 33 g Healthy Fats: 11 g Carbs: 103 g