



باقة زِن غذاء العمل

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

ريال 650 - خطة شهرية

يوم	الغداء	حلى	وحدات الماكرو (جرام)
الأحد	السلمون مع الأرز والخضروات المشكله	جرانولا بارفيه	السعرات الحرارية: 901 كيلو كالوري البروتين: 28 جرام الدهون الصحية: 16 جرام الكربوهيدرات: 60 جرام
الاثنين	صدر الدجاج مع الأرز والخضروات المشكله	بودينغ المانجو بالتايوكا	السعرات الحرارية: 852 كيلو كالوري البروتين: 44 جرام الدهون الصحية: 16 جرام الكربوهيدرات: 94 جرام
الثلاثاء	كرات اللحم مع الأرز والخضروات المسلوقة	سلطة فواكه	السعرات الحرارية: 699 كيلو كالوري البروتين: 35 جرام الدهون الصحية: 17 جرام الكربوهيدرات: 59 جرام
الأربعاء	دجاج توسكان مع الأرز والخضروات المسلوقة	كرات التمر	السعرات الحرارية: 860 كيلو كالوري البروتين: 46 جرام الدهون الصحية: 30 جرام الكربوهيدرات: 105 جرام
الخميس	الروبيان بالليمون مع الكينوا	معمول	السعرات الحرارية: 663 كيلو كالوري البروتين: 29 جرام الدهون الصحية: 19 جرام الكربوهيدرات: 81 جرام



Zen Employee Lunch - 650 SAR

Day	Lunch	Dessert	Macros (g)
Sun	Salmon With Rice & Steam Veggies	Granola Parfait	Calories: 901 Kcal Protein: 28 g Healthy Fats: 16 g Carbs: 60 g
Mon	Chicken Breast With Rice & Steam Veggies	Mango Tapioca Pudding	Calories: 852 Kcal Protein: 44 g Healthy Fats: 16 g Carbs: 94 g
Tues	Meatballs With Rice & Steam Veggies	Fruit Salad	Calories: 699 Kcal Protein: 35 g Healthy Fats: 17 g Carbs: 59 g
Wed	Tuscan Chicken with Rice & Steam Veggies	Date Truffles	Calories: 860 Kcal Protein: 46 g Healthy Fats: 30 g Carbs: 105 g
Thurs	Lemon Shrimp With Quinoa	Maamoul	Calories: 663 Kcal Protein: 29 g Healthy Fats: 19 g Carbs: 81 g