



باقة زن الثلاثية

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

ريال 1499 - خطة شهرية

يوم	الفطور	الغداء	العشاء	وحدات الماكرو (جرام)
الأحد	ساندويتش السجنتشر	السلمون مع الأرز والخضروات المشكله	سلطة حديقة زن مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1676 كيلو كالوري البروتين: 50 جرام الدهون الصحية: 6 جرام الكربوهيدرات: 93 جرام
الاثنين	كلوب ساندويتش	صدور الدجاج مع الأرز والخضروات المشكله	سلطة التين مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1721 كيلو كالوري البروتين: 38 جرام الدهون الصحية: 19 جرام الكربوهيدرات: 101 جرام
الثلاثاء	ساندويتش التونة	كرات اللحم مع الأرز والخضروات المسلوقة	سلطة الشرق الأوسط مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1748 كيلو كالوري البروتين: 55 جرام الدهون الصحية: 18 جرام الكربوهيدرات: 120 جرام
الأربعاء	ساندويتش الدجاج الكابريزي	دجاج توسكان مع الأرز والخضروات المسلوقة	سلطة الكينوا مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1886 كيلو كالوري البروتين: 75 جرام الدهون الصحية: 43 جرام الكربوهيدرات: 162 جرام
الخميس	ساندويتش الطوم	الروبيان بالليمون مع الكينوا	سلطة الكيل مع دجاج مشوي	السعرات الحرارية: 1653 كيلو كالوري البروتين: 33 جرام الدهون الصحية: 18 جرام الكربوهيدرات: 132 جرام



Zen Nourish Trio - 1499 SAR

Day	Breakfast	Lunch	Dinner	Macros (g)
Sun	Signature Sandwich	Salmon With Rice & Steam Veggies	Zen Garden Salad With Grilled Chicken	Calories: 1676 Kcal Protein: 50 g Healthy Fats: 6 g Carbs: 93 g
Mon	Turkey Club Sandwich	Chicken Breast With Rice & Steam Veggies	Fig Salad With Grilled Chicken	Calories: 1721 Kcal Protein: 38 g Healthy Fats: 19 g Carbs: 101 g
Tues	Tuna Sandwich	Meatballs With Rice & Steam Veggies	Middle Eastern Salad With Grilled Chicken	Calories: 1748 Kcal Protein: 55 g Healthy Fats: 18 g Carbs: 120 g
Wed	Chicken Caprese Sandwich	Tuscan Chicken with Rice & Steam Veggies	Quinoa Salad With Grilled Chicken	Calories: 1886 Kcal Protein: 75 g Healthy Fats: 43 g Carbs: 162 g
Thurs	Halloumi Sandwich	Lemon Shrimp With Quinoa	Kale Salad With Grilled Chicken	Calories: 1653 Kcal Protein: 33 g Healthy Fats: 18 g Carbs: 132 g