



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 |