יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	שבת
בוקר	**בוקר**	**בוקר**	**בוקר**	**בוקר**	**בוקר**	**בוקר**
חצי כוס קונפלייקס חצי כוס חלב דל שומן	1 פרוסת לחם קל 1 כף סלט חומוס 1 מלפפון	חביתה משתי חלבונים 1 פרוסת לחם קל 1 עגבניה	חצי כוס קונפלייקס חצי כוס חלב דל שומן	1 גביע לבן 5 צימוקים	1 מעדן חלב עד 100 קלוריות	1 פרוסת לחם קל 1 כפית מיונית דלת קלוריות 1 מלפפון חמוץ 1 פלפל ירוק
ביניים	**ביניים**	**ביניים**	**ביניים**	**ביניים**	**ביניים**	**ביניים**
1 תפוח עץ בינוני	שני משמשים מיובשים	שני תמרים מיובשים	1 תפוח עץ בינוני	1 תפוח עץ בינוני	2 משמשים מיובשים	2 תמרים יבשים
צהריים	**צהריים**	**צהריים**	**צהריים**	**צהריים**	**צהריים**	**צהריים**
חצי כוס שעועית לבנה מבושלת חצי כוס גרעיני תירס מבושלים חצי כוס איטריות מבושלות 1 כוס סלט ירקות טריים 1 כפית שמן זית	1 קופסה טונה במים חצי כוס ירקות מבושלים כלשהם 1 לחמניה קטנה מחיטה מלאה 1 כוס סלט ירקות טריים 1 כפית שמן זית	150 גר' דג סול אפוי בתנור חצי כוס אורז מבושל ברסק עגבניות חצי כוס שעועית ירוקה מבושלת 1 כוס סלט ירקות טריים 1 כפית שמן זית	חצי כוס שעועית לבנה מבושלת חצי כוס גרעיני תירס מבושלים חצי כוס איטריות מבושלות 1 כוס סלט ירקות טריים 1 כפית שמן זית	1 שניצל צמחי עד 200 קלוריות חצי כוס עדשים מבושלים חצי כוס קוביות גזר מבושל 1 כוס סלט ירקות טריים 1 כפית שמן זית	150 גר' כבד הודו צלוי בגריל חצי כוס פתיתים מבושלים חצי כוס שעועית ירוקה מבושלת 1 כוס סלט ירקות טריים 1 כפית שמן זית	150 גר' כבד הודו צלוי בגריל חצי כוס פירה מבושל חצי כוס כרובית מבושלת 1 כוס סלט ירקות טריים 1 כפית שמן זית
ביניים	**ביניים**	**ביניים**	**ביניים**	**ביניים**	**ביניים**	**ביניים**
1 מעדן חלב עד 100 קלוריות	1 גביע יוגורט עד 1.5 אחוז 10 צימוקים	1 כוס קוביות מלון	1 מעדן חלב עד 100 קלוריות	חצי כוס גלידה דיאטטית	1 פרוסת עוגה יבשה	1 פרוסת עוגה יבשה
ערב	**ערב**	**ערב**	**ערב**	**ערב**	**ערב**	**ערב**
1 ביצה קשה 1 פרוסת לחם קל 1 כף סלט חומוס 1 כוס סלט ירקות טריים	2 תפוחי אדמה אפויים (200 גר') 1 כוס סלט כרוב וגזר מגוררים 1 כף גבינה לבנה עד 5 אחוז	3 כפות קוואקר לא מבושל חצי כוס חלב דל שומן ממתיק מלאכותי לפי הטעם 2 משמשים מיובשים	1 ביצה 2 פרוסות לחם קל 1 כף גבינה לבנה עד 5 אחוז 1 כוס סלט ירקות טריים	2 פרוסות לחם קל 1 כף גבינה לבנה עד 5 אחוז 1 גביע יוגורט עד 1.5 אחוז	חצי כוס קורנפלייקס חצי כוס חלב דל שומן 1 בננה בינונית	1 ביצה קשה 1 פרוסת לחם קל 1 כף סלט חומוס 1 כוס סלט ירקות טריים
לילה	**לילה**	**לילה**	**לילה**	**לילה**	**לילה**	**לילה**
1 כוס קוביות אבטיח	1 מעדן חלב עד 100 קלוריות	1 פרוסת לחם קל 1 כפית ריבה דיאטטית	1 כוס קוביות אבטיח	10 אגוזי פקאן	2 וופלים קטנים	מעדן חלב עד 100 קלוריות
יומי	**יומי**	**יומי**	**יומי**	**יומי**	**יומי**	**יומי**
חצי כוס חלב דל שומן	חצי כוס חלב דל שומן	חצי כוס חלב דל שומן	חצי כוס חלב דל שומן	חצי כוס חלב דל שומן	חצי כוס חלב דל שומן	חצי כוס חלב דל שומן