

# قائمة لايف لي LOW GI

الاسم:

الفرع: الوصل أبو ظبي مردف

SEND BEFORE  
TUESDAY  
FEB 5 2019

الأسبوع 699



SATURDAY	FRIDAY	THURSDAY	WEDNESDAY	TUESDAY	MONDAY	SUNDAY		
فبراير 16	فبراير 15	فبراير 14	فبراير 13	فبراير 12	فبراير 11	فبراير 10		
<b>الفطور</b>								
ان كنت تستلم الاكل في فترة قبل الظهر، احفظ الفطور لليوم التالي وابدء بالغداء مع لايف لي								
حليب أولبن (قليل الدسم) يوميا								
زبدة الفستق مع خبز برووتين	رفائق شوفان مع فاكهة	ويتابكس غنية بالبروتين	غرانولا غنية بالبروتين	زبدة الفستق مع خبز برووتين	ويتابكس غنية بالبروتين	باكيت شوفان مع توت طازج		
جبنة شيدر مع علبه خس و بندورة	فول مدمس مع خبز برووتين	عجة بيض بالخضار	لبنة وزعتر و علبه خيار و بندورة	جبنة حلوم مع علبه خيار و بندورة	لبنة و زيتون و علبه خيار	عجة بيض مع خضار مشوية		
فاكهة طازجة مع حليب أو لبن (قليل الدسم) يوميا (وفقا للسعرات)								
<b>الغداء</b>								
سلطة ملفوف ملون و جزر	سلطة خضراء	سلطة عدس مع روكا و بلسميك	سلطة الموسم مع حمص	سلطة مع جبنة حلوم و بلسميك	سلطة مشكلة مع باستا	سلطة الحديقة	1	المقبلات
سلطة لبن	متبل شمندر	خضار بالكاري	متبل باذنجان	بابا غنوج	سلطة لبن	حمص بطحينة	2	
خضار محمرة	سبانخ محمرة بالحامض	سلطة سيزر	فطر محمر بالبلسميك و الصويا و الثوم	أرنبيط محمص مع صلصة طحينة	قلوب أرضي شوكي متبلة	سلطة خس و روكا و ذرة	3	
كباب أظنة مع كينوا	قطع لحم مع فاصوليا بيضاء بالبندورة مع أرز أسمر	كرات لحم بالزيتون مع صلصة بندورة و باستا سمراء	سلطة ستيك لحم صقلية مع خبز برووتين	يخنة فاصوليا خضراء باللحم مع أرز أسمر	صحن ستيك لحم مع فطر و بصل محمر و خضار مع خبز برووتين	كفتة بصلصة بندورة و بهارات مع أرز أسمر	1	الطبق الرئيسي للغداء
دجاج بصلصة البرمزان مع خبز برووتين	فيليه دجاج محمر مع فطر و خضار و بطاطا حلوة	ماكي دجاج هندي مع أرز أسمر	دجاج مقرمش بالأعشاب مع صلصة أعشاب و بطاطا حلوة	دجاج بصلصة البيتا مع خبز برووتين	دجاج بصلصة إكليل الجبل مع باستا سمراء	فاهيتا دجاج مع غواكامولي و سلسا و خبز برووتين	2	
كاري روبيان بالبندورة و الحامض مع أرز أسمر	روبيان سويت و ساور مع أرز أسمر	إسكالوب سمك مع جبنة و طرخون مع بطاطا حلوة	صبيادية سمك بالكينوا	فيليه سمك مع بصل محمر و بطاطا حلوة	فيليه سمك مع بطاطا حلوة و زيتون و بندورة	فيليه سمك مع شرمولا مغربية و بطاطا حلوة	3	
لوح سناك غني بالبروتين	لوز محمص	حمص بطحينة مع خضار مقطعة	زبدة الفستق و موز	لبنة بالنعنع مع خضار مقطعة	شوكولا داكن	فستق سوداني محمص	سناك	سناك
<b>العشاء</b>								
سلطة الموسم	سلطة خضراء	سلطة يونانية	سلطة مع حبوب مشكلة	سلطة شمندر	سلطة الحديقة	سلطة ملفوف مشكل	اختيار شوربة أو سلطة مع الاختيارات	الطبق الرئيسي للعشاء
شوربة بندورة و شعيرية	شوربة جزر و كزبرة	شوربة خضار	شوربة كرما البندورة	شوربة أرنبيط	شوربة عدس صفراء	شوربة فاصوليا يونانية		
سلطة يونانية مع زيتون و فيتا و خبز برووتين	سلطة دجاج متوسطية مع خبز برووتين	سلطة لحوم باردة مع خبز برووتين	سلطة دجاج مع لوز و زبيب و خبز برووتين	فتوش مع جبنة حلوم و خبز برووتين	سلطة إسكندر كباب مع صلصة لبن و خبز برووتين	سلطة حلوم تركية مع جوز و رمان و خبز برووتين	سلطة كبيرة - 1	
دجاج محمر مع خضار و خبز برووتين	حراق أصبعه (عدس بالرمان) مع خبز محمص	فيليه سمك مشوي مع سلسا أعشاب و خبز برووتين	إسكالوب دوائر لحم مع خضار	كفتة شمال أفريقية مع خضار و خبز برووتين	دجاج و خضار و صلصة إسبانية باللوز	دجاج مع صلصة كزبرة و بطاطا حلوة	2	

لن يتم ارسال المقبلات للعشاء (سلطة أو شوربة) مع اختياركم لوجبة سلطة كبيرة للعشاء

يرجى ارسال القائمة الى لايف لي يوم الثلاثاء 5 فبراير كحد أقصى وذلك للتأكد من حصولكم على اختياراتكم من أطباق. في حال تأخركم في ارسال قائمتكم، سوف تقوم أخصائية التغذية باختيار أطباقكم.

For online menu selection: visit [www.lively.ae](http://www.lively.ae) Phone: +971-4-3481008; Mobile: +971-55-3481008; Fax: +971-4-3481006; E-mail: [info@lively.ae](mailto:info@lively.ae)

الأسبوع 6 من سنة 2019

طبق جديد  
طبق حار

