

# قائمة لايف لي LOW GI

الإسم:

الفرع: الوصل أبو ظبي مردف

SEND BEFORE  
TUESDAY  
FEB 12 2019

الأسبوع 700



SATURDAY	FRIDAY	THURSDAY	WEDNESDAY	TUESDAY	MONDAY	SUNDAY		
23 فبراير	22 فبراير	21 فبراير	20 فبراير	19 فبراير	18 فبراير	17 فبراير		
<b>القطور</b>								
ان كنت تستلم الأكل في فترة قبل الظهر، احفظ القطور لليوم التالي و ابدء بالغداء مع لايف لي								
حليب او لبن (قليل الدسم) يوميا								
شوفان كريسب مع كرانبري	زبدة الفستق مع خبز بروتين	غرانولا غنية بالبروتين	باكيت شوفان مع توت طازج	ويتابكس غنية بالبروتين	غرانولا غنية بالبروتين	زبدة الفستق و خبز بروتين		
عجة بيض بالفطر	منقوشة غنية بالبروتين (جبنه و زعتر)	جبنه حلوم مع علبه خيار و بندورة	لبنه و زعتر مع علبه خيار و بندورة	عجة بيض مع خضار مشوية	فول مدمس مع خبز بروتين	جبنه شيدر مع علبه خس و بندورة		
فاكهة طازجة مع حليب او لبن (قليل الدسم) يوميا (وفقا للسعرات)								
<b>الغداء</b>								
سلطة الموسم مع بلسميك	سلطة خضراء	سلطة الحديقه	سلطة ملفوف و خيار و بندورة	سلطة خضراء مع فيتا و رمان	سلطة مشكله مع صلصه لبن	سلطة ملفوف ملون و جزر	1	المقبلات
بابا غنوج	سلطة لبن	متبل باذنجان	خضار بالكاري	حمص بطحينه	متبل شمندر	خضار محمرة	2	
سلطة روما و خس و بندورة	سلطة عدس و فليفلة و برمزان	أرنبيط محمر مع صلصه طحينه	سلطة سيزر	كوسى محمر مع صلصه طحينه	سبانخ محمرة مع حامض	عدس مطبوخ مع جزر	3	
كفتة بطحينه مع خبز بروتين	سلطة ستيك لحم بالخردل مع شمندر	يخته بامية باللحم مع أرز أسمر	كبة سماقيه (مع قطع لحم) و أرز أسمر	كرات لحم مكسيكية مع أرز أسمر	ستيك لحم بالبصل و الثوم مع بطاطا حلوة	كاري لحم روغان جوش مع أرز أسمر	1	الطبق الرئيسي للغداء
دجاج و بروكولي ستير فراي مع كاجو و أرز أسمر	دجاج محمر مع فليفلة محمرة و بستو و خبز بروتين	دجاج و بروكولي بصلصة بستو مع باستا سمراء	بيتزا دجاج غنية بالبروتين بصلصة الباربيكو	صحن شاورما دجاج مع خبز بروتين	دجاج حلي بالبصل و البهارات مع أرز أسمر	دجاج بصلصة الخردل و الطرخون مع بطاطا حلوة	2	
فيليه سمك مع بصل و فطر مع بطاطا حلوة	فيليه سمك باللوز مع تشيبس بطاطا حلوة	فيليه سمك ريبيي بالحامض مع بطاطا حلوة	كبسة سمك بالكينوا	روبيان بالصلصة الحارة مع أرز أسمر	فيليه سمك بالحامض مع أرضي شوكي و بطاطا حلوة	فيليه سمك أسبوي مع أرز أسمر	3	
سناك	فستق سوداني محمص	حمص بالشمندر مع خضار مقطعة	دوائر شوكولا بالفاكهة و المكسرات	زبدة الفستق و موز	لوز محمص	شوكولا داكن	لوح سناك غني بالبروتين	سناك
<b>العشاء</b>								
اختيار شوربة أو سلطة مع الإختيارات	سلطة شمندر شوربة فاصوليا ايطالية	سلطة يونانية شوربة بازلا و لبن	سلطة خضراء شوربة جزر و أرنبيط	سلطة مع حبوب مشكله شوربة بندورة بالكريما	سلطة ذرة شوربة بندورة مع فليفلة	سلطة لبن شوربة خضار بالشوفان	1	الطبق الرئيسي للعشاء
سلطة كبيرة - 1	سلطة عدس بالكمون مع صلصه لبن	سلطة تونا يونانية مع خبز بروتين	سلطة لحوم باردة مع خبز بروتين	سلطة دجاج كاجن مع شمندر	سلطة ستيك لحم باكليل الجبل مع خبز بروتين	سلطة فاصوليا مشكله مع شمندر و كاجو و فيتا	2	
2	دجاج محمر مع بطاطا حلوة	أرز أسمر صيني بالخضار	دجاج مع صلصه ايطالية مع خبز بروتين	إسكالوب دوائر لحم مع خضار	فيليه سمك بالليمون و الكبار مع خبز بروتين	عجة بيض بالخضار مع خبز بروتين		

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

يرجى ارسال القائمة الى لايف لي يوم الثلاثاء 12 فبراير كحد أقصى و ذلك للتأكد من حصولكم على اختياراتكم من أطباق. في حال تأخرتم 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 7 من سنة 2019

طبق جديد  
طبق حار

