

مخطط الوجبات الأسبوعي

مزاج أفضل

أكل صحي

إفطار

غداء

عشاء

وجبات خفيفة

الاثنين

الثلاثاء

الأربعاء

الخميس

الجمعة

السبت

الأحد

ملاحظات

قائمة المشتريات

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

خيارات صحية
تصنع فارقاً كبيراً