

# RAMADAN KETO KAIZEN CODE

السبت أسبوع 4		السبت أسبوع 3	
السبت أسبوع 2		السبت أسبوع 1	
بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر
شوربة كوسا بالريحان	شوربة كوسا بالريحان	شوربة كوسا بالريحان	شوربة كوسا بالريحان
بيتزا بالخضار	سمبوسك لحم	بيتزا بالخضار	سمبوسك لحم
صيادية السمك	شيش طاووق مع الثومية	صيادية السمك	شيش طاووق مع الثومية
سلطنة زستي التونة	لحم بعجين	سلطنة زستي التونة	لحم بعجين
كليزت	كابيذن	كابيذن	كليزت
الأحد أسبوع 3		الأحد أسبوع 1	
بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر
شوربة بروكولي بالكريمة	شوربة بروكولي بالكرمية	شوربة بروكولي بالكرمية	شوربة بروكولي بالكرمية
سمبوسك جبنة بالعناء	سمبوسك لحم	سمبوسك جبنة بالعناء	سمبوسك لحم
يخنة السباناخ باللحم الفروم مع أرز كيتو	سمك بالزيتون	كلري الدجاج	شرقى اللحم بصوص الفطر
سلطنة سيرز الدجاج	فريتنقا السباناخ	سلطنة سيرز الدجاج	فريتناتا السباناخ
كليزت	كابيذن	كابيذن	كليزت
الإثنين أسبوع 2		الإثنين أسبوع 3	
بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر
كريمة دجاج	كريمة دجاج	كريمة دجاج	كريمة دجاج
سمبوسك الدجاج بالخضار	سمبوسك لحم	سمبوسك الدجاج بالخضار	سمبوسك لحم
كوسسة بشامبل	شيش طاووق مع الثومية	دجاج صيني حلوي	سندة حرة بالطماطم
زودل فيلاييفيا اللحم	لحم بعجين	زودل فيلاييفيا اللحم	لحم بعجين
كليزت	كابيذن	كابيذن	كليزت
الثلاثاء أسبوع 2		الثلاثاء أسبوع 3	
بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر
شوربة بروكولي مع الكرفنس	شوربة بروكولي مع الكرفنس	شوربة بروكولي مع الكرفنس	شوربة بروكولي مع الكرفنس
منقوشة بالجبنة	سمبوسك لحم	منقوشة بالجبنة	سمبوسك لحم
دجاج بالسباناخ مع المكرونة	صيادية سمك	زيتونة شيري الدجاج	كتفة باللين و النخاع مع أرز كيتو
عجة بالخضار	سلطنة زستي التونة	عجة بالخضار	سلطنة زستي التونة
كليزت	كابيذن	كابيذن	كليزت
الأربعاء أسبوع 2		الأربعاء أسبوع 3	
بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر
شوربة كريمة الفطر	شوربة كريمة الفطر	شوربة كريمة الفطر	شوربة كريمة الفطر
بيتزا بالخضار	سمبوسك لحم	بيتزا بالخضار	سمبوسك لحم
كلى السمك	ترميكي الدجاج	شرقى الدجاج بالفطر	سالمون بالأعشاب مع صوص الشبت
شاورما الدجاج	لحم بعجين	شاورما الدجاج	لحم بعجين
كليزت	كابيذن	كابيذن	كليزت
الخميس أسبوع 2		الخميس أسبوع 3	
بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر	بديل التمر
شوربة كوسا بالريحان	شوربة كوسا بالريحان	شوربة كوسا بالريحان	شوربة كوسا بالريحان
لفائف الجبنة بالعناء	سمبوسك لحم	لفائف الجبنة بالعناء	سمبوسك لحم
داوده باشا مع الأرز الكيتو	سمك مشوي بالأعشاب	سمك مشوي بالأعشاب	زودل بولونيز
زودل فيلاييفيا الدجاج	بيتزا بالخضار	زودل فيلاييفيا الدجاج	بيتزا بالخضار
كليزت	كابيذن	كابيذن	كليزت