

## خطة رجيم كورن فليكس لمدة أسبوع

اليوم	الإفطار	الغداء	العشاء
السبت	كورن فليكس مع حليب قليل الدسم (150 سعرة)	صدر دجاج مشوي مع سلطة (400 سعرة)	كورن فليكس مع حليب قليل الدسم (150 سعرة)
الأحد	كورن فليكس مع حليب اللوز (130 سعرة)	سمك مشوي مع خضار (380 سعرة)	كورن فليكس مع حليب قليل الدسم (150 سعرة)
الاثنين	كورن فليكس مع زبادي يوناني (170 سعرة)	شريحة لحم مع بروكلي (420 سعرة)	كورن فليكس مع حليب قليل الدسم (150 سعرة)
الثلاثاء	كورن فليكس مع فواكه (160 سعرة)	دجاج مشوي مع أرز بني (450 سعرة)	كورن فليكس مع حليب قليل الدسم (150 سعرة)
الأربعاء	كورن فليكس مع حليب جوز الهند (140 سعرة)	سمك سالمون مع خضروات (390 سعرة)	كورن فليكس مع حليب قليل الدسم (150 سعرة)
الخميس	كورن فليكس مع حليب خالي الدسم (150 سعرة)	شاورما دجاج مع خبز قمح كامل (430 سعرة)	كورن فليكس مع حليب قليل الدسم (150 سعرة)
الجمعة	كورن فليكس مع حليب الشوفان (140 سعرة)	كفتة مشوية مع سلطة (400 سعرة)	كورن فليكس مع حليب قليل الدسم (150 سعرة)

تم صنع هذا الجدول من قبل فريق عمل مدونة جسمي.

[Jeesmi.com](http://Jeesmi.com)