

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