

KẾ HOẠCH BỮA ĂN TUẦN

BỮA SÁNG

BỮA PHỤ

BỮA TRƯA

BỮA PHỤ

BỮA TỐI

SHAKE
&
TRÀ

1 QUẢ CHUỐI

CƠM TRỘN
NGŨ SẮC +
SỐT TƯƠNG
HÀN QUỐC

BÁNH MÌ VỚI
QUẢ BƠ
NGHIÊN VÀ
TRỨNG

SHAKE
TỐI

TRÀ CHIÊU

SHAKE
&
TRÀ

1 HỘP SỮA
CHUA
KHÔNG
ĐƯỜNG

CƠM GÀ
NẤM HƯƠNG

BÁNH MÌ VỚI
QUẢ BƠ
NGHIÊN VÀ
TRỨNG

SHAKE
TỐI

TRÀ CHIÊU

SHAKE
&
TRÀ

1 QUẢ TÁO

CƠM TRỘN
NGŨ SẮC +
SỐT TƯƠNG
HÀN QUỐC

BÁNH GẠO
VỚI QUẢ BƠ

SHAKE
TỐI

TRÀ CHIÊU

SHAKE
&
TRÀ

1 NĂM HẠT
(ĐIỀU, HẠNH
NHÂN, DẼ
CƯỜI...)

CƠM GÀ
NẤM HƯƠNG

BÁNH GẠO
VỚI QUẢ BƠ

SHAKE
TỐI

TRÀ CHIÊU

SHAKE
&
TRÀ

1 BÌA ĐẬU
PHỤ LỘC

ỨC GÀ BẮM,
CƠM GẠO
LỨT, RAU CỦ
XÀO

1 BÁT RAU
CỦ QUẢ

SHAKE
TỐI

TRÀ CHIÊU

SHAKE
&
TRÀ

2 QUẢ
TRỨNG
LỘC

CƠM THỊT GÀ,
SỐT TƯƠNG VỊ
GỪNG

1 BÁT RAU
CỦ QUẢ

SHAKE
TỐI

TRÀ CHIÊU

SHAKE
&
TRÀ

BỮA PHỤ
TÙY BẠN
CHỌN

BỮA TRƯA
TÙY BẠN
CHỌN

BỮA PHỤ
TÙY BẠN
CHỌN

SHAKE
TỐI

TRÀ CHIÊU

*ĐÂY LÀ GỢI Ý THỰC ĐƠN. HÃY TRAO ĐỔI VỚI COACH CỦA BẠN VỀ CHƯƠNG TRÌNH ĂN THEO MỤC TIÊU VÀ NHU CẦU RIÊNG CỦA BẠN.



THỨ 2

THỨ 3

THỨ 4

THỨ 5

THỨ 6

THỨ 7

CHỦ NHẬT