



提供营养。
改善健康。

每周菜谱范例

请注意，MANNA 的菜谱每三周一换

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天	第 7 天
早餐	墨西哥早餐卷饼 配全麦卷饼 土豆楔 五香苹果	苹果肉桂热麦片 土豆楔 什锦水果杯	鸡蛋奶酪三明治 配英式松饼 火鸡肉香肠 苹果泥	法式吐司棒 素香肠 水果	CHEERIOS 燕麦片 配 2% 牛奶 什锦水果杯	西式煎蛋卷 自制薯条 水果沙拉	全麦松饼 火鸡培根 苹果泥
午餐	蘑菇大麦汤 卷饼 橙子	奶酪牛肉通心粉 豆角 苹果	豆豉辣椒火鸡 卷饼 什锦水果杯	玉米浓汤 卷饼 橙子	丹贝肉酱三明治 意大利面沙拉 梨	红薯蟹肉浓汤 卷饼 什锦水果杯	烤鸡肉三明治 意大利面沙拉 苹果
晚餐	素馅甜椒 面包卷 炒西葫芦	美式鸡肉饺子 迷你胡萝卜 炒豌豆	肉丸通心粉 豆角	馅饼配龙虾酱 白米饭 加州什锦蔬菜	咕咾肉 野生稻米饭 西兰花	烤箱炸鸡 搅打红薯 宽叶羽衣甘蓝	火鸡肉饼 配肉汁 土豆泥 菠菜
甜点	苹果酥	萝卜糕	桃酥	苹果酥	萝卜糕	桃酥	苹果酥

