

요일	아침	점심	저녁
월요일	삶은 달걀 2개 + 바나나	현미도시락 + 닭가슴살	닭가슴살 샐러드
화요일	오트밀 + 우유	샐러드 도시락	두부조림 + 나물반찬
수요일	고구마 + 삶은 달걀	계란말이 + 미역국	닭가슴살 스테이크
목요일	과일 요거트 + 견과류	샐러드볼 + 곡물빵	연어구이 + 야채볶음
금요일	단호박 + 삶은 달걀	김밥(야채, 계란 위주)	두부스테이크 + 나물
토요일	오트밀 + 견과류	치킨브레스트 + 브로콜리	해조류 샐러드
일요일	바나나 + 계란프라이	곡물빵 샌드위치	채소 스프 + 고구마