



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	03-10-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لين يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
غداء	لحمة مفرومة محشية بالكوسا المشوية (مع البندورة (الطازجة او جميد بدون اضافة لبن
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة , فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل اسود, بقدونس)
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون)
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لين يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
غداء	الاجنحة المشوي مع صوص السبانخ: (سبانخ طازجة, كريمة المراعي , سن الى سنين ثومة او بودرة الثوم (اختيارية), ملح, فلفل اسود, زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون اسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل , ملح وفلفل اسود)
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون)
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون)
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	جينة حلوم
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن

فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنه فيتا)
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان) صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	جبنه العكاوي
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	جبنه تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
غداء	(كرات اللحمه مع الباميه (بدون اصفه رب البندورة
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان) صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
Daily Meals	07-10-2023 -- Saturday
فطور	تبركي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جبنه حلوم مشويه/فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل , ملح
غداء	بيف استراغانوف مع البروكلي المشوي : (شرحات لحمه, كريمة المراعي, فطر طازج, بودرة البصل, (بقدونس, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	08-10-2023 -- Sunday
فطور	(خبز السبانج والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
فطور	جبنه حلوم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دنيس
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 0 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود
Daily Meals	09-10-2023 -- Monday
فطور	جبنه العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل

غداء

دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر +
(ملح + فلفل اسود + زيت زيتون

غداء

سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود،
فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل
(، ملح وفلفل اسود