



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	03-10-2023 -- Tuesday
فطور	جينة حلوم
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج تكه مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، 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 (أسود، بقدونس)
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة 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 العكاوي
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسحب، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود)

عشاء	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	جينة فيتا
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح صينية دجاج مشوي بالخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (زيت زيتون + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
غداء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	07-10-2023 -- Saturday
فطور	جينة بيضاء مقلية بزيت الزيتون
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، مقله صغيرة ليمون)
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، مقله صغيرة ليمون)
Daily Meals	08-10-2023 -- Sunday
فطور	جينة بيضاء
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
غداء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	09-10-2023 -- Monday
فطور	جينة ايدام

فطور

لين بالقشطة

فطور

سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت
(زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا

غداء

سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون
أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة
(صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود

عشاء

جينة العكاوي

عشاء

سلطة الدجاج مع لين بالقشطة(لين بالقشطة ، فليفله
خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل
(أسود، بقدونس