



**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 سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
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	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
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 خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(جينة الزرقاء ( الريكفور
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	جينة العكاوي
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة يونانيه ( خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسحب، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون

عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	جينة فيتا
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	صينية دجاج مشوي بالخضار( بروكلي +كوسا + فطر + ( زيت زيتون + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريجان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
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	07-10-2023 -- Saturday
فطور	جينة بيضاء مقليه بزيت الزيتون
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	دجاج مشوي مع الخضار( بروكلي +كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
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	08-10-2023 -- Sunday
فطور	جينة بيضاء
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر،٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
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	09-10-2023 -- Monday
فطور	جينة ايدام

فطور

لبن بالقشطة

فطور

حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, (5)  
طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ  
والفراولة والجوز

غداء

سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون  
أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة  
(صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود

عشاء

لبن بالقشطة

عشاء

سلطة الدجاج (دجاج  
مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من  
الكارب+ماستررد خالي من الكارب+بودرة  
(بصل+خل+مخلل خيار قطعتين