



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-08-2023 -- Saturday
فطور	تيركي
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
غداء	صاجية دجاج (دجاج مسح + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون أسود, نصف فنجان زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , (خل , ملح وفلفل اسود
غداء	فطر مع التونا والجبنه (فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر, بقدونس, ملح, فلفل أسود
عشاء	تيركي
عشاء	لبن بالقشطة
Daily Meals	13-08-2023 -- Sunday
فطور	جبنه تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن (كوب واحد بشار (سناك
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , معلقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود
غداء	فطر مع التونا والجبنه (فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر, بقدونس, ملح, فلفل أسود
عشاء	جبنه تشيدر
عشاء	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
Daily Meals	14-08-2023 -- Monday
فطور	جبنه العكاوي
فطور	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون أسود, نصف فنجان زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , (خل , ملح وفلفل اسود
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	(دجاج بالكريمة (المراعي
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, بقدونس, السماق, نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون

غداء	فطر مع التونا والجبنة (فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, يقدونس, ملح, فلفل أسود)
عشاء	جبنة العكاوي
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	15-08-2023 -- Tuesday
فطور	(جبنة الزرقاء) الريكفور
فطور	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 0 حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , ملعقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود
فطور	لبن بالقشطة
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فطر مع التونا والجبنة (فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, يقدونس, ملح, فلفل أسود
عشاء	(جبنة الزرقاء) الريكفور
عشاء	سلطة سيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة (ليمون
Daily Meals	16-08-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, يقدونس, السماق, نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
فطور	جبنة حلوم
غداء	شاورما لحم فرط
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, (معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, ملعقة كبيرة خل
غداء	فطر مع التونا والجبنة (فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, يقدونس, ملح, فلفل أسود
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	17-08-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	جبنة حلوم
غداء	دجاج تركي مشوي

غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	فطر مع التونا والجبنه (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود

Daily Meals	18-08-2023 -- Friday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
فطور	جبنه حلوم
غداء	بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
غداء	فطر مع التونا والجبنه (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)

Daily Meals	19-08-2023 -- Saturday
فطور	جرانولا (معلقتين) + لبن بالفشطة (الجنيدي)
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
فطور	جبنه حلوم
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنه حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	فطر مع التونا والجبنه (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
عشاء	جرانولا (معلقتين) + لبن بالفشطة (الجنيدي)
عشاء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملععة ليمون