



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(جبنة الزرقاء (الريكفور
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	لحم مع صلصة جبنة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+بودرة بصل+بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة (صغيرة ليمون +جبنة فيتا + لين زيادي الجنيدي
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	جبنة العكاوي
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	جبنة حلوم
فطور	(متبل بينتجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا

غداء	كرات البرجر (لحمة مفرومة+ جبنة تشيدر+توم+ فلفل أسود +زبدة+خس)
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 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 مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
Daily Meals	07-10-2023 -- Saturday
فطور	جبنة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فطر مع التونا والجبنة (فطر، تونة, 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
Daily Meals	08-10-2023 -- Sunday
فطور	تيركي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطه سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
Daily Meals	09-10-2023 -- Monday
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	جبنة حلوم
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح الاجنحة المشوي مع صوص السبانخ: (سبانخ طازجة، كريمة المراعي ، سن الى سنين ثومة او بودرة الثوم ((اختيارية)، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
Daily Meals	10-10-2023 -- Tuesday
فطور	جبنة العكاوي
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

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

غداء

سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة
خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,يقدونس,السماق, فنجان
(صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون