



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	19-11-2023 -- Sunday
فطور	( فراولة ) 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة يونانيه ( خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	بدون اضافة ماجي ( صدور دجاج مع سبانخ )
غداء	سلطة جرجير ( جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون أسود, فنان 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	20-11-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	شراحت ليمون مع رشة ملح
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
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	21-11-2023 -- Tuesday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفورد
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 ، ريحان ، 5 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 سيزر ( خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	22-11-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة العكاوي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
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	صاجية دجاج (دجاج مسحب + فلفل حلو اخضر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، 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	23-11-2023 -- Thursday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن ( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	دجاج مسحب
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطه الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)
عشاء	
Daily Meals	24-11-2023 -- Friday
فطور	جبنة فيتا
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطه عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	سلطه جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	(جبنة الزرقاء ( الريكفورد

عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	25-11-2023 -- Saturday
فطور	جينة بيضاء مقلية بزيت الزيتون
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	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
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