



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	21-07-2023 -- Friday
فطور	(خبز السبانخ والبيض): (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلبي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	22-07-2023 -- Saturday
فطور	تيركي
فطور	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
غداء	صاجية دجاج (دجاج مسحوب + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	(زبدة الفول السوداني (معلقتين
Daily Meals	23-07-2023 -- Sunday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم

غداء	دجاج مسحوب
غداء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	تيركي
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
Daily Meals	24-07-2023 -- Monday
فطور	جينة العكاوي
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	(زبدة الفول السوداني (معلقتين
غداء	(دجاج بالكريمة (المراعي
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 0 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	جينة تشيدر
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	25-07-2023 -- Tuesday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
فطور	(زبدة الفول السوداني (معلقتين
غداء	كرات اللحم المشوية بزيت الزيتون
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	جينة العكاوي
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار (شرائح الخيار، السبانخ، عصير الليمون
Daily Meals	26-07-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	لبن بالقشطة
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	شقف لحمة
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل +معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	(جينة الزرقاء) الريكفورد

عشاء	شورية الفطر (فطر طازج, بودرة بصل, زيت زيتون, زبد, ز, كريمة طبخ المراعي, البهارات, فلفل اسود, (ملح, بهارات دجاج)
Daily Meals	27-07-2023 -- Thursday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	سلطة خيار (خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , نعنع , (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
فطور	جينة العكاوي
غداء	شاورما لحم فرط
غداء	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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا