



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
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 تكة 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	عصير الليمون الأخضر والخيار ( شرائح الخيار, السبانخ, عصير الليمون
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	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفور
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	ساجية دجاج (دجاج مسحوب + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, البادنجان, نعناع, يقدونس, السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة, فليفلة خضراء, صدور (دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل أسود, يقدونس
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل

غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	(جينة الزرقاء ( الريكفور)
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	01-12-2023 -- Friday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن ( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
فطور	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسحوب، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة يونانيه ( خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	دجاج مشوي مع الخضار( بروكلي +كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة فيتا
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانيه ( خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 0حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	سردين
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

04-12-2023 -- Monday

فطور

جينة بيضاء مقلية بزيت الزيتون

فطور

(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن

فطور

سلطة عريية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير  
(من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

غداء

سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود،  
فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل  
(، ملح وفلفل اسود

عشاء

(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود

عشاء

سلطة الدجاج (دجاج

مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من

الكارب+ماسترده خالي من الكارب+بودرة

(بصل+خل+مخلل خيار قطعتين