



**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 يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	دجاج تكه مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار(شرائح الخيار، السبانخ، عصير الليمون)
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، 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 (الريكفورد
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	صاجية دجاج (دجاج مسح + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون)
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود

عشاء	(جينة الزرقاء) الريكفورد
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
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+جينة فيتا
فطور	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
عشاء	
عشاء	
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 دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
عشاء	
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة فيتا
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
فطور	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
عشاء	

Daily Meals

04-12-2023 -- Monday

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

عشاء

سردين

عشاء

سلطة الدجاج (دجاج

مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من
الكارب+ماسترده خالي من الكارب+بودرة
(بصل+خل+مخلل خيار قطعتين