



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
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	صينية دجاج مشوي بالخضار( بروكلي +كوسا + فطر + ( زيت زيتون + ملح + فلفل اسود
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 الافوكادو والدجاج (دجاج مسح, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
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 الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر ( خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفور
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	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	جينة حلوم
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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(جينة الزرقاء ( الريكفور
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	لبن بالقشطة
فطور	جينة العكاوي
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 الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

Daily Meals	04-12-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	جينة ايدام
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 الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون

عشاء	جينة حلوم
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	جينة بيضاء مقلية بزيت الزيتون
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي) سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فیتا، فطر، ٥ 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 الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين