



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	11-12-2023 -- Monday
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 دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسحب, 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	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة 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	12-12-2023 -- Tuesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي(سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	صينية دجاج مشوي بالخضار(بروكلي + كوسا + فطر + (زيت زيتون + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, 5حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود
عشاء	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	سلطة سيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	13-12-2023 -- Wednesday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح صاجية دجاج (دجاج مسح + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	

غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان 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 (دجاج مقطع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	14-12-2023 -- Thursday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	رفائق 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	15-12-2023 -- Friday
فطور	جينة ايدام
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	جينة حلوم
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	16-12-2023 -- Saturday
فطور	جينة بيضاء
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 بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون

فطور

جينة الدمياطي

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 بالبادنجان (الخيار,الطماطم فليفلة
خضراء,خس,البادنجان,نعناع,يقدونس,السماق, فنجان
(صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون

عشاء

عصير الليمون الأخضر والخيار(شرائح الخيار, السبانخ,
(عصير الليمون

عشاء

سلطة سيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت
زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة
(ليمون)