



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

| Daily Meals | 15-08-2023 -- Tuesday   |
|-------------|---|
| فطور        | بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون  |
| فطور        | سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)                                    |
| فطور        | (كوب واحد بشار (سناك  |
| غداء        | كرات البرجر ( لحمة مفرومة + جينة تشيدر + توم + فلفل (أسود + زبدة + خس   |
| غداء        | سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون) |
| غداء        | كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل   |
| عشاء        | شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون + توم + مرقه (دجاج + بقدونس + كوسا  |
| عشاء        | رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون   |
| Daily Meals | 16-08-2023 -- Wednesday   |
| فطور        | رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون   |
| فطور        | ( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم  |
| فطور        | لبن بالقشطة   |
| غداء        | سمك سيباس   |
| غداء        | سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود                   |
| غداء        | كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل   |
| عشاء        | جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيدي  |
| عشاء        | حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز  |
| Daily Meals | 17-08-2023 -- Thursday  |
| فطور        | Oats  |
| فطور        | سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 0 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود   |
| فطور        | بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون  |

|             |  |
|-------------|--|
| غداء        | فطر مع التونا والجينة ( فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, بقدونس, ملح, فلفل أسود)                             |
| غداء        | سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل  |
| غداء        | جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي - ) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل أسود   |
| عشاء        | ( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم   |
| عشاء        | (زبدة الفول السوداني (معلقتين  |
| Daily Meals | 18-08-2023 -- Friday   |
| فطور        | سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون أسود/أخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل أسود                   |
| فطور        | جينة حلوم  |
| فطور        | (مكسرات نية (3-5 حبات  |
| غداء        | دجاج بالزبدة (لبن بالفشطة , ثوم , زبدة , كريم (المراعي , طماطم   |
| 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        | سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون أسود/أخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل أسود                   |
| عشاء        | سلطة سيزر ( خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)   |
| Daily Meals | 19-08-2023 -- Saturday   |
| فطور        | سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو أخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون |
| فطور        | (خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل أسود   |
| فطور        | جينة العكاوي   |
| غداء        | صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل أسود                       |
| غداء        | سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 5 حبات زيتون أسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل أسود   |
| غداء        | كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل  |
| عشاء        | سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 5 حبات زيتون أسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل أسود   |
| عشاء        | سلطة الدجاج (دجاج مقطوع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة (بصل + خل + مخلل خيار قطعتين           |
| Daily Meals | 20-08-2023 -- Sunday   |
| فطور        | جرانولا (معلقتين) + لبن بالفشطة (الجنيدي   |

|      |   |
|------|---|
| فطور | (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن    |
| فطور | (جينة الزرقاء ) الريكفورد                     |
| غداء | كفتة ( لحمة مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا      |
| غداء | حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 |
| غداء | البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز         |
| غداء | كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل       |
| عشاء | (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن    |
| عشاء | Oats  |

|             |   |
|-------------|---|
| Daily Meals | 21-08-2023 -- Monday  |
| فطور        | سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل |
| فطور        | بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح +  |
| فطور        | (فلفل اسود  |
| غداء        | جينة العكاوي  |
| غداء        | لحم مع صلصة جينة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل   |
| غداء        | أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة  |
| غداء        | ( صغيرة ليمون +جينة قيتا + لبن زبادي الجنيدي  |
| غداء        | سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت   |
| غداء        | ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا  |
| عشاء        | كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل   |
| عشاء        | سلطة الفتوش مع الباذنجان( المكونات: خيار، بندورة،   |
| عشاء        | فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق،   |
| عشاء        | (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون   |
| عشاء        | (خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود  |

|             |   |
|-------------|---|
| Daily Meals | 22-08-2023 -- Tuesday                               |
| فطور        | تيركي   |
| فطور        | حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5       |
| فطور        | البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز               |
| غداء        | (زبدة الفول السوداني (معلقتين                       |
| غداء        | كرات اللحم المشوية بزيت الزيتون                     |
| غداء        | سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس،         |
| غداء        | نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري      |
| غداء        | كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة        |
| غداء        | (صغيرة ليمون  |
| عشاء        | كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل             |
| عشاء        | بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت          |
| عشاء        | زيتون   |
| عشاء        | عصير الليمون الأخضر والخيار( شرائح الخيار، السبانخ، |
| عشاء        | (عصير الليمون                                       |