



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear moh abuzaid

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	15-08-2023 -- Tuesday
فطور	سلطة الكوجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
فطور	رقائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو
غداء	نودلز الكوسا مع الجمبري المشوي: (كوسا مبروش بشكل طولي مطبوخ، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) الجمبري مشوي بالفرن مع ملح وزيت زيتون
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 اسود
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	لبنه مع زيت زيتون
Daily Meals	16-08-2023 -- Wednesday
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
فطور	جينة الزرقاء (الريكفور)
فطور	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	شقف لحمه
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جينة كريمة قليلة الكارب، بندورة، جينة بارميزان، ملح، فلفل أسود)
Daily Meals	17-08-2023 -- Thursday
فطور	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
فطور	جينة فيتا
فطور	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	شاورما لحم فرط

غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, (معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة, كوسا, فلفل حلو (اخضر, بودرة بصل, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون
Daily Meals	18-08-2023 -- Friday
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
فطور	جينة حلوم
فطور	(متبل بينتجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	لحمة منسفة مع جميد بدون اضافة لبن
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ربحان , ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , معلقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, ٥ حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل اسود
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 اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, (معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
فطور	جينة ايدام
فطور	(متبل بينتجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, ٥ حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ,فليفله خضراء, صدور دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل (أسود,بقدونس
Daily Meals	20-08-2023 -- Sunday
فطور	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	جينة العكاوي

غداء	سمك مقلي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار) شرائح الخيار، السبانخ، عصير الليمون

Daily Meals	21-08-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جبنة العكاوي
غداء	كرات اللحمه بالبندورة الطازجة
غداء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، ننع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة 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	22-08-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	كفتة (لحمه مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات الفراولة + معلقتين طعام قشطة)