



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	26-12-2023 -- Tuesday
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	27-12-2023 -- Wednesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
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 جامد 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	28-12-2023 -- Thursday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
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 الزرقاء) الريكفور
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	29-12-2023 -- Friday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفور
فطور	حيات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	سردين
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	30-12-2023 -- Saturday
فطور	جينة فيتا
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
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 ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	جينة حلوم
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	31-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة ايدام
فطور	جينة بيضاء مقليه بزيت الزيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	01-01-2024 -- Monday
فطور	جينة بيضاء

فطور

جينة الدمياطي

فطور

سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل
(أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون

غداء

سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود،
فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل
)، ملح وفلفل اسود

عشاء

رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح،
(فلفل اسود، زيت زيتون

عشاء

سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي
بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور
(دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس