



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	05-02-2024 -- Monday
فطور	( فراولة ) 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	جينة حلوم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر ( خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	06-02-2024 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة جرجير ( جرجير, فیتا, فطر, 5حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل , ملح ولفل اسود
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ,فليفله خضراء,صدر (دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل أسود,بقدونس
Daily Meals	07-02-2024 -- Wednesday
فطور	شحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	لبن بالقشطة
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	صينية دجاج مشوي بالخضار( بروكلي +كوسا + فطر + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود

غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	رفائق 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)
Daily Meals	08-02-2024 -- Thursday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفور
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ 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 قطعيتين
Daily Meals	09-02-2024 -- Friday
فطور	جينة فيتا
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	10-02-2024 -- Saturday
فطور	جينة ايدام
فطور	جينة بيضاء مقلبه بزيت الزيتون
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	سردين

عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
Daily Meals	11-02-2024 -- Sunday
فطور	جينة بيضاء
فطور	جينة الدمياطي
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	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	جينة العكاوي
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة، فليفلة خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس