



## 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

سلطنة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح

فطور

(كوب واحد بشار (سناك

غداء

كرات البرجر) لحمة مفرومة+جبنة تشيدر+توم+فلفل (أسود +زبدة+خس

غداء

سلطنة الفتosh مع البازنجان (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

شوربة الدجاج والكوسة بالكارب (زيت زيتون+توم+مرقة (دجاج+بقدونس+كوسا

عشاء

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

### Daily Meals

16-08-2023 -- Wednesday

فطور

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

فطور

) فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم

فطور

لين بالقشطة

غداء

سمك سبياس

غداء

سلطنة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح

غداء

كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل

عشاء

سلطنة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة

عشاء

(صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود

عشاء

(زيدة الفول السوداني (معلقتين

### Daily Meals

17-08-2023 -- Thursday

فطور

Oats

فطور

سلطنة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة

فطور

(صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود

فطور

بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون

غداء	فطر مع التونة والجبنـة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن ميشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
غداء	سلطـة عـربـية (المكونـات: بـندورـة، خـس، جـرجـير، خـيـار، مـعلـقة كـبـيرـة زـيتـيـتون، مـلحـ، مـعلـقة كـبـيرـة خـلـ) جـمـبـريـ مشـوـيـ بـزـيـتـ الـزـيـتونـ (كـرـيمـ طـبـخـ المـرـاعـيـ - ) اـختـيـارـيـهـ - + فـطـرـ + بـروـكـلـيـ + مـلحـ + فـلـفـلـ أـسـوـدـ جـرـانـولـاـ (مـعلـقـتـيـنـ) + لـبـنـ بـالـقـشـطـةـ (الـجـنـيـديـ) حـبـاتـ فـراـولـةـ + 7ـ حـبـاتـ جـوـزـ + سـبـانـخـ + مـعلـقةـ خـلـ (5ـ الـبـلـسـمـيـ) سـلـطـةـ السـبـانـخـ وـالـفـراـولـةـ وـالـجـوـزـ
غداء	
عشاء	
عشاء	

### Daily Meals

18-08-2023 -- Friday

فطور	سلطـةـ خـضـرـاءـ (المـكونـاتـ: خـسـ، جـرجـيرـ، رـيـحانـ، 5ـ حـبـاتـ زـيـتونـ أـسـوـدـ/أـخـضـرـ، مـعلـقةـ كـبـيرـةـ زـيـتـيـتونـ، مـعلـقةـ (صـغـيرـةـ لـيـمـونـ، مـلحـ، فـلـفـلـ أـسـوـدـ جـبـنـةـ حـلـومـ) مـكـسـرـاتـ نـيـةـ (5ـ 3ـ حـبـاتـ)
فطور	دـاجـ بـالـزـيـدةـ (لـبـنـ بـالـقـشـطـةـ ، ثـومـ ، زـيـدةـ ، كـرـيمـ (الـمـرـاعـيـ ، طـمـاطـمـ
غـداء	سلـطـةـ جـرـجـيرـ (المـكونـاتـ: جـرـجـيرـ، فـيـتاـ، فـطـرـ طـازـجـ، 5ـ حـبـاتـ زـيـتونـ أـسـوـدـ، مـعلـقةـ كـبـيرـةـ زـيـتـيـتونـ، مـعلـقةـ (صـغـيرـةـ لـيـمـونـ، مـعلـقةـ كـبـيرـةـ خـلـ، مـلحـ، فـلـفـلـ أـسـوـدـ كـبـدـةـ دـاجـ مـشـوـيـةـ بـالـزـيـتونـ بـذـلـكـ Oatsـ
غـداء	سلـطـةـ الـفـتوـشـ مـعـ الـبـاـذـنـجـانـ (المـكونـاتـ: خـيـارـ، بـنـدـورـةـ، فـلـفـلـ حـلـوـ أـخـضـرـ، خـسـ، بـاـذـنـجـانـ، نـعـنـ، بـقـدـونـسـ، سـماـقـ، (مـعلـقةـ كـبـيرـةـ زـيـتـيـتونـ، مـعلـقةـ صـغـيرـةـ لـيـمـونـ
عشاء	

### Daily Meals

19-08-2023 -- Saturday

فطور	سلـطـةـ الـفـتوـشـ مـعـ الـبـاـذـنـجـانـ (المـكونـاتـ: خـيـارـ، بـنـدـورـةـ، فـلـفـلـ حـلـوـ أـخـضـرـ، خـسـ، بـاـذـنـجـانـ، نـعـنـ، بـقـدـونـسـ، سـماـقـ، (مـعلـقةـ كـبـيرـةـ زـيـتـيـتونـ، مـعلـقةـ صـغـيرـةـ لـيـمـونـ (خـبـزـ السـبـانـخـ وـالـبـيـضـ: (بـيـضـ، سـبـانـخـ، مـلحـ، فـلـفـلـ أـسـوـدـ جـبـنـةـ الـعـكـاوـيـ
فطور	صـينـيـةـ اـفـخـادـ الدـاجـ الـمـقـلـيـ بـزـيـتـ الـزـيـتونـ مـعـ الـخـصـارـ الـمـشـوـيـةـ (بـرـوـكـلـيـ + كـوـسـاـ + فـطـرـ طـازـجـ + بـنـدـورـةـ (طـازـجـةـ + مـلحـ + فـلـفـلـ أـسـوـدـ
غـداء	سلـطـةـ خـضـرـاءـ (المـكونـاتـ: خـسـ، جـرجـيرـ، رـيـحانـ، 5ـ حـبـاتـ زـيـتونـ أـسـوـدـ/أـخـضـرـ، مـعلـقةـ كـبـيرـةـ زـيـتـيـتونـ، مـعلـقةـ (صـغـيرـةـ لـيـمـونـ، مـلحـ، فـلـفـلـ أـسـوـدـ
غـداء	كـبـدـةـ دـاجـ مـشـوـيـةـ بـالـزـيـتونـ بـذـلـكـ (خـبـزـ السـبـانـخـ وـالـبـيـضـ: (بـيـضـ، سـبـانـخـ، مـلحـ، فـلـفـلـ أـسـوـدـ شـورـيـةـ الـبـرـوـكـلـيـ وـالـزـهـرـةـ مـعـ الـكـرـيمـةـ (بـرـوـكـلـيـ، زـهـرـةـ، مـرـقـةـ الدـاجـ، كـرـيمـةـ الـمـرـاعـيـ، جـبـنـةـ تـشـيدـرـ (مـبـروـشـةـ، مـلحـ، مـعلـقةـ زـيـتـيـتونـ
عشاء	
عشاء	

### Daily Meals

20-08-2023 -- Sunday

فطور	جرـانـولـاـ (مـعلـقـتـيـنـ) + لـبـنـ بـالـقـشـطـةـ (الـجـنـيـديـ) مـتـبـلـ بـيـتـيـجـانـ مـعـ زـيـتونـ (بـذـلـكـ اـضـافـةـ لـبـنـ (جـبـنـةـ الـزـرـقـاءـ ( الـرـيـكـفـورـدـ كـفـتـةـ ( لـحـمـةـ مـفـرـوـمـةـ ) بـالـطـحـيـنـةـ بـذـلـكـ
فطور	
فطور	
غـداء	

غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل (5) البلسمي(سلطة السبانخ والفراولة والجوز)
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطه خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)

## Daily Meals

21-08-2023 -- Monday

فطور	سلطه عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود
فطور	جبنة العكاوي
غداء	لحم مع صلصة جبنة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل اسود + بودرة بصل + بودرة ثوم + أوريغانو+معلقة ( صغيرة ليمون + جبنة قيتا + لين زيادي الجنيدى
غداء	سلطه الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	عصير الليمون الأخضر وال الخيار) شرائح الخيار، السبانخ، (عصير الليمون
عشاء	سلطه عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

## Daily Meals

22-08-2023 -- Tuesday

فطور	تيركري
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل (5) البلسمي(سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	(زيادة الفول السوداني (معلقتين
غداء	كرات اللحمة المشوية بزيت الزيتون
غداء	سلطه الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لين يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	شوربة السبانخ(سبانخ، كريمة طبخ، حبة بصل (صغيرة، فص ثوم، مكعب مرقة دجاج، زيادة
عشاء	سلطه يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح