



**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	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
Daily Meals	16-08-2023 -- Wednesday
فطور	رفائق 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 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 جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود (زبدة الفول السوداني (معلقتين
Daily Meals	17-08-2023 -- Thursday
فطور	Oats
فطور	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ 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	جرانولا (معلقين) + لبن بالفشطة (الجنيدي
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي) سلطة السبانخ والفراولة والجوز

Daily Meals	18-08-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
فطور	جينة حلوم
فطور	(مكسرات نية 3-5 حبات)
غداء	دجاج بالزبدة (لبن بالفشطة, ثوم, زبدة, كريم (المراعي, طماطم)
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 5 حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
غداء	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	Oats
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة 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	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
فطور	جينة العكاوي
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
غداء	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي, زهرة, مرقة الدجاج, كريمة المراعي, جينة تشيدر (مبوشة, ملح, معلقة زيت زيتون)

Daily Meals	20-08-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	جرانولا (معلقين) + لبن بالفشطة (الجنيدي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفورد
غداء	كفتة ( لحم مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا

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	سلطة 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	سلطة 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	جينة العكاوي
غداء	لحم مع صلصة جينة الفيتا ( لحم مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل + بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة صغيرة ليمون + جينة قيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار( شرائح الخيار، السبانخ، عصير الليمون
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

Daily Meals	22-08-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	تيركي
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	(زبدة الفول السوداني (معلقتين
غداء	كرات اللحم المشوية بزيت الزيتون
غداء	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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	شورية السبانخ(سبانخ، كريمة طبخ،حبة بصل (صغيرة،فص ثوم،مكعب مرقة دجاج،زبدة
عشاء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)