



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	18-08-2023 -- Friday
فطور	جينة حلوم
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
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	جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيدي
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 عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	لبن بالقشطة
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	(بدون اضافة ماجي) (صدر دجاج مع سبانخ)
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 سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
Daily Meals	20-08-2023 -- Sunday
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	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
غداء	كفتة (لحمه مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا

غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ریحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)

Daily Meals	21-08-2023 -- Monday
فطور	(زبدة الفول السوداني (معلقتين)
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
غداء	دجاج بالزبدة (لبن بالقشطة ، ثوم ، زبدة ، كريم (المراعي ، طماطم)
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)
عشاء	Oats

Daily Meals	22-08-2023 -- Tuesday
فطور	جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيدي
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
غداء	فطر مع التونا والجينة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جين مبشور موزاريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل اسود)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ریحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
غداء	برجر دجاج محشي بالجينة (صدر دجاج، سنين ثوم، بهارات (برجر، كرفس، موزاريللا)
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار (شرائح الخيار، السبانخ، عصير الليمون)
عشاء	(زبدة الفول السوداني (معلقتين)

Daily Meals	23-08-2023 -- Wednesday
فطور	Oats
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)

فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
غداء	فتة دجاج (صدر دجاج، باذنجان، زبدة، ملح) الصلصة: (ملعقتين لبن بالقشطة، ملعقة طحينة ، ثوم، ملح، لوز (محمص بزيت الزيتون
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن شوربة السبانخ(سبانخ. كريمة طبخ.حبة بصل (صغيرة.فص ثوم.مكعب مرقة دجاج,زبدة

Daily Meals	24-08-2023 -- Thursday
فطور	تيركي
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
فطور	(زبدة الفول السوداني (معلقتين
غداء	لحم مع صلصة جبنة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة (صغيرة ليمون + جبنة قيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	شوربة الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون,زبده,ز,كريمة طبخ المراعي,البهارات,فلفل اسود, (ملح ,بهارات دجاج
عشاء	تيركي

Daily Meals	25-08-2023 -- Friday
فطور	(جبنة الزرقاء) الريكفور
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
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	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	جبنة حلوم