



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	27-08-2023 -- Sunday
فطور	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	لبنة مع زيت زيتون
Daily Meals	28-08-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	دنيس
غداء	رز
Daily Meals	29-08-2023 -- Tuesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
غداء	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	جينة حلوم
فطور	(زبدة الفول السوداني (معلقتين
فطور	لبن بالقشطة
غداء	كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيد)
فطور	جينة حلوم

فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5
غداء	البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سمك سيباس
	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -)
	اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	Oats
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون
	أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة
	(ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	كرات البرجر(لحمة مفرومة+جينة تشيدر+توم+فلفل
	(أسود +زبدة+خس
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -)
	اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	تيركي
فطور	(زبدة الفول السوداني (معلقتين
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار،الطماطم فليفلة
	خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، نصف
	(فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن