



**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 جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود |
| غداء | دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون |
| غداء | سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون |
| Daily Meals | 28-08-2023 -- Monday |
| فطور | بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون |
| فطور | (كوب واحد بشار (سناك |
| فطور | جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود |
| غداء | دنبس |
| غداء | معكرونة |
| Daily Meals | 29-08-2023 -- Tuesday |
| فطور | رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون |
| فطور | (مكسرات نية (3-5 حبات |
| فطور | سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح) |
| غداء | بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ) |
| غداء | سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود |
| Daily Meals | 30-08-2023 -- Wednesday |
| فطور | جبنة حلوم |
| فطور | (زبدة الفول السوداني (معلقتين |
| فطور | خبز |
| غداء | كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا |
| غداء | سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود |

| Daily Meals | 31-08-2023 -- Thursday |
|-------------|--|
| فطور | جرانولا (معلقتين) + لبن بالفشطة (الجنيدي) |
| فطور | جبنة حلوم |
| فطور | جمبري مشوي بزييت الزيتون (كريمة طيخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود |
| غداء | سمك سيباس |
| غداء | سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود) |
| Daily Meals | 01-09-2023 -- Friday |
| فطور | Oats |
| فطور | جبنة حلوم |
| 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 | كرات البرجر (لحمة مفرومة+ جبنة تشيدر+توم+فلفل (أسود +زبدة+خس) |
| غداء | خبز |
| Daily Meals | 02-09-2023 -- Saturday |
| فطور | تيركي |
| فطور | (زبدة الفول السوداني (معلقتين |
| فطور | معكرونة |
| غداء | دجاج تركي مشوي |
| غداء | بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود) |