



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	27-08-2023 -- Sunday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	بطاطا
غداء	دجاج مشوي مع الخضار( بروكلي +كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	لبن بالقشطة
Daily Meals	28-08-2023 -- Monday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
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	دنيس
غداء	(متبل بينتجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	29-08-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(جينة الزرقاء ( الريبكفورد
فطور	لبن بالقشطة
غداء	(بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
غداء	(متبل بينتجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	تيركي
فطور	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود
غداء	كفتة ( لحمة مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة يونانية( المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
غداء	سمك سيباس
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)
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	جينة حلوم
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
فطور	سلطة جرجير ( جرجير, فيتا, فطر, حبات زيتون اسود, نصف فنجان زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , (خل , ملح وفلفل اسود
غداء	كرات البرجر( لحمة مفرومة+ جينة تشيدر+توم+ فلفل (أسود + زبدة+خس
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود