



**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 جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	معكرونة
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	28-08-2023 -- Monday
فطور	رفائق 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	الاجنحة المشوي مع صوص السبانخ: (سبانخ طازجة، كريمة المراعي ، سن الى سنين ثومة او بودرة الثوم (اختيارية)، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	29-08-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة حلوم
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	تيركي
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	لبن بالقشطة

غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسحب، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	لبن بالقشطة
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود
غداء	فروج مشوي على الفحم
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنغ ، (ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	دجاج بالكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي، بهارات الكاري، ملح، بودرة بصل ، زيت زيتون) الخضار المشوية (بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود (وزيت زيتون
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	صينية دجاج مع البروكلي وجينة التشيدر: (دجاج مسحب ومقطع مربعات ، زيت زيتون، بروكلي، ملح، فلفل اسود، (جينة التشيدر، جينة الموزيرلا، بقدونس
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن