



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	27-08-2023 -- Sunday
فطور	جينة حلوم
فطور	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	لبنة مع زيت زيتون
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, بقدونس, السماق, نصف ريق ملعقة ليمون. فنجان زيت الزيتون. ريق ملعقة ليمون
Daily Meals	28-08-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
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
غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح, زيت زيتون, سن الى سنين ثوم, ليمون, ملح, (فلفل اسود, كوسا
غداء	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيرلا - ملح - (فلفل اسود - زيت زيتون
Daily Meals	29-08-2023 -- Tuesday
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, (معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل
فطور	تيركي
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
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 خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفور
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, (معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن

غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	سلطة يونانية (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	جينة تشيدر
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
فطور	لبن بالقشطة
غداء	فروج مشوي على الفحم
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	جينة فيتا
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
فطور	لبنة مع زيت زيتون
غداء	نودلز الكوسا مع الجمبري المشوي: (كوسا مبروش بشكل طولي مطبوخ، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) الجمبري مشوي بالفرن مع ملح وزيت زيتون
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	جينة ايدام
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
فطور	سلطة يونانية (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	بيف استراغانوف مع البروكلي المشوي : (شرحات لحمة، كريمة المراعي، فطر طازج، بودرة البصل، بقدونس، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
غداء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)