



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	29-08-2023 -- Tuesday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفور
فطور	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
فطور	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	دئيس
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون)
عشاء	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطه الدجاج (دجاج
فطور	مقطع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+ مخلل خيار قطعيتين
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز

غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج, بودرة بصل, زيت زيتون, زبده, ز, كريمة طبخ المراعي, البهارات, فلفل اسود, (ملح , بهارات دجاج
عشاء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , معلقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود

Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كفتة (لحم مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة يونانيه (خيار, خس, بندورة, جينة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, لفلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, (معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون

Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة , فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل (أسود, بقدونس
فطور	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل (اسود
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل (اسود
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , معلقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود

Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	جينة تشيدر
فطور	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون
فطور	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , معلقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون

غداء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	جبنة حلوم
عشاء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلووق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	بيض مسلووق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح)