



**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 عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	بيف استراغانوف مع البروكلي المشوي : (شرحات لحمة، كريمة المراعي، فطر طازج، بودة 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)
عشاء	بيض مسلوقة برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوقة جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون)
غداء	الاجنحة المشوي مع صوص السبانخ: (سبانخ طازجة، كريمة المراعي ، سن الى سنين ثومة او بودة الثوم (اختيارية)، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
عشاء	( فراولة ) 5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	سلطة يونانية ( المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	جينة حلوم
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
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	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شوربة الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبده، ز، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح ، بهارات دجاج
عشاء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود

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

فطور	تيركي
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
غداء	دنيس
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	شوربة السبانخ (سبانخ. كريمة طبخ. حبة بصل (صغيرة. فص ثوم. مكعب مرقه دجاج، زبده
عشاء	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا

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

فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جبنة الزرقاء ( الريكفورد
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	لحمة مفرومة محشية بالكوسا المشوية (مع البندورة (الطازجة او جميد بدون اضافة لبن
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود

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

فطور	جبنة تشيدر
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
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	كفتة ( لحم مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، نصف ( فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
غداء	بدون اضافة ماجي ( صدور دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة يونانيه ( خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار،فنجان زيت (زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل