



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	دجاج بالزبدة (لبن بالقشطة ، ثوم ، زبدة ، كريم (المراعي ، طماطم
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) (البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	جينة حلوم
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلبي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) (البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	جينة حلوم
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	01-09-2023 -- Friday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	فته دجاج (صدر دجاج، باذنجان، زبدة، ملح) الصلصة: (ملعقتين لبن بالقشطة، ملععة طحينة ، ثوم، ملح، لوز (محمص بزيت الزيتون

غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	تيركي
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
غداء	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
عشاء	شوربة السبانخ(سبانخ. كريمة طبخ.حبة بصل صغيرة.فص ثوم.مكعب مرقة دجاج،زبدة
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	تيركي
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
عشاء	شوربة البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	دجاج تركي مشوي
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)
عشاء	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم

عشاء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبة فيتا
Daily Meals	05-09-2023 -- Tuesday
فطور	جبة العكاوي
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
فطور	
غداء	دجاج مسح
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي(سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، نصف (فنان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون