



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	جينة حلوم
فطور	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 0 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	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية 3-5 حبات
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 0حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة تشيدر
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
غداء	(دجاج بالكريمة (المراعي
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 0 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود

عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كبير كبير ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	جينة تشيدر
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
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 المرعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح ، بهارات دجاج
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	جينة تشيدر
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
Daily Meals	05-09-2023 -- Tuesday

فطور

فطور

فطور

غداء

غداء

عشاء

عشاء

جينة فيتا

(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم

سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)

كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا

حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل (5

البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز

شورية السبانخ(سبانخ. كريمة طبخ. حبة بصل

(صغيرة. فص ثوم. مكعب مرقة دجاج، زبدة

سلطة يونانية) المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم

مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل،

(ملح)