



**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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
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	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	دنيس
غداء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	جينة حلوم
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود

عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل (أسود، جينة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
عشاء	شورية السبانخ(سبانخ. كريمة طيخ.حبة بصل صغيرة.فص ثوم.مكعب مرقة دجاج،زبدة
عشاء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر،٥حبات زيتون أسود،نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	سمك سيياس
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة،ملح، معلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	كرات البرجر(لحمة مفرومة+جينة تشيدر+توم+فلفل (أسود +زبدة+خس
غداء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت (زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
عشاء	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
Daily Meals	05-09-2023 -- Tuesday

فطور

بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت
زيتون

فطور

جينة حلوم

فطور

سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون
أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ،
(خل ، ملح وفلفل اسود

غداء

كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا

غداء

سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل
(أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون

عشاء

بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت
زيتون

عشاء

حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل (5
البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز