



**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	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
غداء	دنبس
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	جينة حلوم
عشاء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)

عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
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	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سباخ)
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
عشاء	شورية السباخ(سباخ. كريمة طبخ.حبة بصل (صغيرة.فص ثوم.مكعب مرقة دجاج،زبدة
عشاء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل (أسود، جينة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود،نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبوشة،ملح، معلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	(خبز السباخ والبيض: (بيض، سباخ، ملح، فلفل اسود
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	كرات البرجر(لحمة مفرومة+جينة تشيدر+توم+فلفل (أسود +زبدة+خس
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	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)

فطور

بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون

فطور

جينة حلوم

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 (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا

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

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