



**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 جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 0 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	رفائق 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	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية 3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	(بدون اضافة ماجي ) صدور دجاج مع سبانخ
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 0حبات زيتون اسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	جينة حلوم
عشاء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج بالزبدة (لبن بالقشطة ، ثوم ، زبدة ، كريم (المراعي ، طماطم
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا

عشاء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جبنه الزرقاء ) الريكفورد
فطور	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
غداء	دنيس
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
فطور	جبنه العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جبنه بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانج، ملح، فلفل اسود
فطور	جبنه حلوم
فطور	سلطة يونانية ( المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنه حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل،
غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمه ( زيت زيتون+لحمه مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل اسود) صلصة الجبنه (جبنه +ثوم+ملح+فلفل اسود
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف ( فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
Daily Meals	05-09-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جبنه حلوم
فطور	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون اخضر/ اسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل اسود
غداء	سمك تونه مشوي بالزيت الزيتون ( زيت زيتون +جبنه (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانج
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنه فيتا