



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة حلوم
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
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	لحم مع صلصة جبنة الفيتا ( لحمة مفرومة+ملح+فلفل اسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة صغيرة ليمون + جبنة فيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة سيزر ( خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة 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 يونانية ( المكونات: خيار, خس, بندورة, جبنة حلوم مشوية /فيتا, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقتين خل, ملح)
غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمه ( زيت زيتون+لحمه مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل اسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل اسود)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	جبنة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطه الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون ( زيت زيتون+جبنة بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ)
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جبنة الزرقاء ( الريكفورد)

فطور	سلطة يونانية ( خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة خضراء ( خس , جرجير , ربحان , ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , معلقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود
Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, ٥ حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
غداء	دنيس
غداء	سلطة سيزر ( خس, تيركي, توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
فطور	جينة حلوم
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 جرجير ( جرجير, فيتا, فطر,٥حبات زيتون أسود,نصف فنجان زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , (خل , 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 خضراء ( خس , جرجير , ربحان , ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , معلقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود
غداء	دجاج بالزبدة (لبن بالقشطة , ثوم , زبدة , كريم (المراعي , طماطم
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, ٥ حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود