



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
غداء	لحم مع صلصة جبنة الفيتا (لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة صغيرة ليمون +جبنة فيتا + لبن زبادي الجنيدي)
غداء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود)
غداء	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل أسود، معلقة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون+جبنة بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ)
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)
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
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	03-09-2023 -- Sunday
غداء	دنيس
غداء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	05-09-2023 -- Tuesday
غداء	دجاج بالزبدة (لبن بالقشطة ، ثوم ، زبدة ، كريم المراعي ، طماطم)
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)