



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	21-07-2023 -- Friday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون
غداء	أسود، نصف فنجان زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون ،
غداء	(خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	جينة تشيدر
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة خل 5)
عشاء	البلسمي(سلطة السبانخ والفراولة والجوز
Daily Meals	22-07-2023 -- Saturday
فطور	جينة العكاوي
فطور	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون
فطور	أسود، نصف فنجان زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون ،
غداء	(خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	(دجاج بالكريمة (المراعي
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون
غداء	أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، ملعقة صغيرة
عشاء	(ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	جينة العكاوي
عشاء	لبن بالقشطة
Daily Meals	23-07-2023 -- Sunday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون
فطور	أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، ملعقة صغيرة
غداء	(ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	(زبدة الفول السوداني (معلقتين
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار
غداء	المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة
غداء	(طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة
غداء	خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف
غداء	(فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل

عشاء	(جينة الزرقاء) الريكفور
عشاء	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
Daily Meals	24-07-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون)
فطور	جينة العكاوي
غداء	كرات اللحم المشوية بزيت الزيتون
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	25-07-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	جينة العكاوي
غداء	شقف لحمة
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, (معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون
Daily Meals	26-07-2023 -- Wednesday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, (معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
فطور	جينة العكاوي
غداء	شاورما لحم فرط
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون

Daily Meals	27-07-2023 -- Thursday
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطّع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
فطور	جرانولا (معلقتين) + لبن بالفشطة (الجنيدي
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشّة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	جرانولا (معلقتين) + لبن بالفشطة (الجنيدي
عشاء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود