



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	Rice cake
فطور	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
فطور	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
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)
غداء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	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	01-09-2023 -- Friday
فطور	جينة حلوم
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
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	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كفتة (لحمه مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا

غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
فطور	تيركي
فطور	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية السبانخ (سبانخ. كريمة طبخ. حبة بصل صغيرة. فص ثوم. مكعب مرقة دجاج، زبدة)
عشاء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود)
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات)
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	دنبس
غداء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
عشاء	جينة حلوم
عشاء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	05-09-2023 -- Tuesday
فطور	Oats
فطور	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
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	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جبنة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
Daily Meals	06-09-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة تشيدر
فطور	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون أسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل أسود
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودة بصل، زيت زيتون، زبدة، ز، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل أسود، (ملح، بهارات دجاج
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون