



**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 مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستر د خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
فطور	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ریحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	جينة حلوم
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
فطور	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة يونانيه ( خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
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 جرجير ( جرجير، فيتا، فطر،٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
غداء	كفتة ( لحمة مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا

غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ) صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة جرجير ( جرجير، قيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح ولفل اسود
Daily Meals	03-09-2023 -- Sunday
فطور	تيركي
فطور	سلطة سيزر ( خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي - ) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لين يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح ولفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	شورية السبانخ (سبانخ. كريمة طبخ. حبة بصل صغيرة. فص ثوم. مكعب مرقه دجاج، زبدة
عشاء	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
Daily Meals	04-09-2023 -- Monday
فطور	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	دنيس
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	جبنة حلوم
عشاء	سلطة جرجير ( جرجير، قيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح ولفل اسود
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 خيار ( خيار ، لين يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح ولفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ) صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون

عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جبنة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)
عشاء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
Daily Meals	06-09-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة تشيدر
فطور	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفه خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
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
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبد، ز، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح، بهارات دجاج
عشاء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل