



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

| Daily Meals | 19-07-2023 -- Wednesday |
|-------------|---|
| فطور | جينة تشيدر |
| فطور | (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن |
| فطور | (كوب واحد بشار (سناك |
| غداء | دجاج مسح |
| غداء | سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود |
| غداء | فطر مع التونا والجينة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود |
| عشاء | جينة تشيدر |
| عشاء | (فراولة (5 حبات متوسطة الحجم |
| Daily Meals | 20-07-2023 -- Thursday |
| فطور | جينة العكاوي |
| فطور | سلطة جرجير (جرجير، قيتا، فطر، 0 حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود |
| فطور | (مكسرات نية (3-5 حبات |
| غداء | (دجاج بالكريمة (المراعي |
| غداء | سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون |
| غداء | فطر مع التونا والجينة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود |
| عشاء | جينة العكاوي |
| عشاء | (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن |
| Daily Meals | 21-07-2023 -- Friday |
| فطور | (جينة الزرقاء (الريكفور |
| فطور | سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود |
| فطور | لبن بالقشطة |
| غداء | صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود |
| غداء | حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز |

| | |
|-------------|---|
| غداء | فطر مع التونا والجينة (فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, بقدونس, ملح, فلفل أسود) |
| عشاء | (جينة الزرقاء) الريكفورد |
| عشاء | سلطة سيزر (خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون) |
| Daily Meals | 22-07-2023 -- Saturday |
| 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 حلوم |
| غداء | كرات اللحم المشوية بزيت الزيتون |
| غداء | سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل |
| غداء | فطر مع التونا والجينة (فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, بقدونس, ملح, فلفل أسود) |
| عشاء | بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون |
| عشاء | سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين |
| Daily Meals | 23-07-2023 -- Sunday |
| 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 حلوم |
| 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 | فطر مع التونا والجينة (فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, بقدونس, ملح, فلفل أسود) |
| عشاء | بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون |
| عشاء | سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, 5حبات زيتون أسود, نصف فنجان زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , (خل , ملح وفلفل اسود |
| Daily Meals | 24-07-2023 -- Monday |
| 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 حلوم |
| غداء | شاورما لحم فرط |
| غداء | سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود) |
| غداء | فطر مع التونا والجينة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جين مبشور موزاريللا أو تشيدر، يقدونس، ملح، فلفل اسود) |
| عشاء | رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) |
| عشاء | سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود) |

Daily Meals

25-07-2023 -- Tuesday

| | |
|------|--|
| فطور | جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيدي) |
| فطور | سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود) |
| فطور | جينة حلوم |
| غداء | سمك مشوي بالزيت الزيتون |
| غداء | سلطة يونانية (خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح) |
| غداء | فطر مع التونا والجينة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جين مبشور موزاريللا أو تشيدر، يقدونس، ملح، فلفل اسود) |
| عشاء | جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيدي) |
| عشاء | سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، السماق، نصف فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون) |