



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	11-09-2023 -- Monday
فطور	جينة تشيدر
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة يونانيه ( خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	صينية دجاج مشوي بالخضار( بروكلي +كوسا + فطر + ( زيت زيتون + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 0 حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل اسود
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	12-09-2023 -- Tuesday
فطور	جينة حلوم
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج بالزبدة (لبن بالقشطة , ثوم , زبدة , كريم (المراعي , طماطم
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, (معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة سيزر ( خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون
Daily Meals	13-09-2023 -- Wednesday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	جينة تشيدر
فطور	سلطة سيزر ( خس, تيركي, توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
غداء	صاجية دجاج (دجاج مسح + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون

غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals	14-09-2023 -- Thursday
فطور	جبنة العكاوي
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة يونانيه ( خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبده، ز، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح ، بهارات دجاج
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)

Daily Meals	15-09-2023 -- Friday
فطور	(جبنة الزرقاء ( الريكفورد
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار ( شرائح الخيار، السبانخ، (عصير الليمون
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون

Daily Meals	16-09-2023 -- Saturday
فطور	جبنة فيتا
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون

عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعين)
Daily Meals	17-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة ايدام
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
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 قطعين)