



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	11-09-2023 -- Monday
فطور	جينة حلوم
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	دنيس
غداء	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	12-09-2023 -- Tuesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, ٥حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود
Daily Meals	13-09-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة حلوم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, ٥ حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
Daily Meals	14-09-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, (معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل
غداء	(بدون اضافة ماجي)صدر دجاج مع سبانخ

غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، ملعقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
Daily Meals	15-09-2023 -- Friday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	سلطة يونانية (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
Daily Meals	16-09-2023 -- Saturday
فطور	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، ملعقة كبيرة خل
غداء	كرات البرجر(لحمة مفرومة+ جينة تشيدر+توم+فلفل (أسود +زبدة+خس
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، ملعقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	17-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة خل 5) البلسمي(سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة الفتوش مع البادنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، بادنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون