



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear **mohammad abuzai**

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	11-09-2023 -- Monday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
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	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
Daily Meals	12-09-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة 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	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، (فلفل اسود، كوسا
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 0حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
Daily Meals	13-09-2023 -- Wednesday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
Daily Meals	14-09-2023 -- Thursday
فطور	تيركي
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج تكه مع حمص وزيت زيتون

غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون)
Daily Meals	15-09-2023 -- Friday
فطور	(جينة الزرقاء (الريبكفورد
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ربحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة (صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود
Daily Meals	16-09-2023 -- Saturday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون)
Daily Meals	17-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة يونانية (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح لحم مع صلصة جينة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة (صغيرة ليمون +جينة قيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ربحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة (صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود