



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	21-09-2023 -- Thursday
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	تيركي
فطور	سلطة يونانيه ( خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	دنيس
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,يقدونس,السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
Daily Meals	22-09-2023 -- Friday
فطور	جينة حلوم
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 الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,يقدونس,السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
Daily Meals	23-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة حلوم
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 جرجير ( جرجير, فيتا, فطر, 5حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود
Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	كفتة ( لحمة مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,يقدونس,السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون

Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفور
فطور	سلطة يونانيه ( خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
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	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	كرات البرجر( لحمة مفرومة+ جينة تشيدر+توم+فلفل (أسود +زبدة+خس
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانيه ( خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة جرجير ( جرجير, فيتا, فطر,0حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود