



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-08-2023 -- Saturday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
غداء	صاجية دجاج (دجاج مسحوب + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 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	تيركي
عشاء	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
Daily Meals	13-08-2023 -- Sunday
فطور	جينة تشيدر
فطور	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	دجاج مسحوب
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 تشيدر
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	14-08-2023 -- Monday
فطور	جينة العكاوي
فطور	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
فطور	لبن بالقشطة
غداء	(دجاج بالكريمة (المراعي
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 العكاوي
عشاء	سلطة سيزر (خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals	15-08-2023 -- Tuesday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, بقدونس, السماق, نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون)
فطور	لبن بالقشطة
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة عريية (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	(جينة الزرقاء) الريكفورد
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

Daily Meals	16-08-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت 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	شاورما لحم فرط
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 برشت 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	17-08-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة 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	دجاج تركي مشوي
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 موتراريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	بيض مسلووق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة 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	18-08-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
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	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة يونانيه (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 موتراريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون