



**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 يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	دنبس
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	22-09-2023 -- Friday
فطور	جبنة حلوم
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي - ) اختيارية - + فطر + بروكلي + 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)
Daily Meals	23-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جبنة حلوم
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي +كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
فطور	جبنة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كفتة ( لحمه مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا

غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفورد
فطور	سلطة يونانية ( المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كرات البرجر( لحمة مفرومة+جينة تشيدر+توم+فلفل أسود +زبدة+خس)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)