



THE  
DOCTORS  
DIET

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	21-09-2023 -- Thursday
فطور	تيركي
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 ( جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة سيزر ( خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون)
Daily Meals	22-09-2023 -- Friday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	جميري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي - ) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة جرجير ( جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ,فليفله خضراء, صدور دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل (أسود,بقدونس
Daily Meals	23-09-2023 -- Saturday
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	(بدون اضافة ماجي )صدور دجاج مع سبانخ
غداء	سلطة خضراء ( خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة (صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود

عشاء شوربة الفطر (فطر طازج, بودرة بصل, زيت زيتون, زبده, ز, كريمة طبخ المراعي, البهارات, فلفل اسود, (ملح, بهارات دجاج)

عشاء سلطة سيزر ( خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة (ليمون)

Daily Meals 24-09-2023 -- Sunday

فطور لبن بالقشطة  
فطور (جبنة الزرقاء ) الريكفور  
فطور سلطة عربية (بندورة, خس, جرجير, خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل  
غداء كفتة ( لحمه مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا  
غداء سلطة خضراء ( خس , جرجير , ريحان , 0 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود  
عشاء شوربة السبانخ (سبانخ. كريمة طبخ. حبة بصل صغيرة. فص ثوم. مكعب مرقه دجاج, زبده  
عشاء سلطة سيزر ( خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة (ليمون)

Daily Meals 25-09-2023 -- Monday

فطور رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون  
فطور جبنة حلوم  
فطور سلطة يونانيه ( خيار, خس, بندورة, جبنة 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, يقدونس, السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون  
عشاء عصير الليمون الأخضر والخيار) شرائح الخيار, السبانخ, (عصير الليمون  
عشاء سلطة سيزر ( خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة (ليمون)

Daily Meals 26-09-2023 -- Tuesday

فطور جبنة العكاوي  
فطور (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن  
فطور سلطة يونانيه ( خيار, خس, بندورة, جبنة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح  
غداء كرات البرجر) لحمه مفرومة+ جبنة تشيدر+ توم+ فلفل (أسود + زبده+ خس  
غداء سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, يقدونس, السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون  
عشاء بيض مسلوق برشت مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون

Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطّع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
فطور	(خبز السبانخ والبيض): (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون