



**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 الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
غداء	دنيس
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
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 سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	23-09-2023 -- Saturday
فطور	جبنة تشيدر
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	(بدون اضافة ماجي) (صدر دجاج مع سبانخ)

غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبدة، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح، بهارات دجاج)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة بصل+ خل+ مخلل خيار قطعتين)

Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	لبن بالقشطة
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفور
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون)
غداء	كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	شورية السبانخ (سبانخ. كريمة طبخ. حبة بصل (صغيرة. فص ثوم. مكعب مرقعة دجاج، زبدة)
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)

Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	جينة حلوم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة، (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار (شرائح الخيار، السبانخ، (عصير الليمون)
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)

Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

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	كرات البرجر (لحمة مفرومة+ جينة تشيدر+ توم+ فلفل (أسود + زبدة+ خس)

غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعين)
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون)
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس