



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	11-08-2023 -- Friday
فطور	جينة حلوم
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
غداء	صينية دجاج مشوي بالخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (زيت زيتون + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	فطر مع التونا والجينة (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر، يقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	جينة حلوم
عشاء	لبن بالقشطة
Daily Meals	12-08-2023 -- Saturday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
غداء	صاجية دجاج (دجاج مسح + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريجان ، 5 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، يقدونس، 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 مسح
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، 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 , ريحان , 0 حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , ملعقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود
فطور	لبن بالقشطة
غداء	(دجاج بالكريمة (المراعي
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة خل 5) البيلسمي(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 (الريكفور
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار, الطماطم فليفل 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 عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, (ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, ملعقة 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 (الريكفور
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 وملعقة زيت زيتون
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة 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، 5 حبات 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، ربحان، 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، جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود

Daily Meals	18-08-2023 -- Friday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 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، جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
عشاء	رفائق 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