



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
فطور	جينة حلوم
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دنبس
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	رفائق 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 قطعيتين
Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
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	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل (اسود
عشاء	جينة حلوم
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات (حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون

غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	شوربة الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبده، ز، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح، بهارات دجاج
عشاء	سلطة سبزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون)

Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
-------------	-------------------------

فطور	تيركي
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 سباخ)
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملح ليمون

Daily Meals	28-09-2023 -- Thursday
-------------	------------------------

فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود

Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	كرات البرجر (لحمة مفرومة+جينة تشيدر+توم+فلفل (أسود +زبدة+خس
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملح ليمون

Daily Meals	30-09-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	جينة حلوم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا

غداء

سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود،
فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل
)، ملح وفلفل اسود