



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-08-2023 -- Saturday
فطور	تيركي
فطور	لبن بالقشطة
فطور	( فراولة ) 5 حبات متوسطة الحجم
غداء	صاجية دجاج (دجاج مسحوب + فلفل حلو اخضر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون
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 والجبنه ( فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر, بقدونس, ملح, فلفل أسود
عشاء	تيركي
عشاء	لبن بالقشطة
Daily Meals	13-08-2023 -- Sunday
فطور	جبنه تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن (كوب واحد بشار (سناك
غداء	دجاج مسحوب
غداء	سلطة خضراء ( خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, نصف فنجان زيت الزيتون , معلقة صغيرة (ليمون , ملح وفلفل أسود
غداء	فطر مع التونا والجبنه ( فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر, بقدونس, ملح, فلفل أسود
عشاء	جبنه تشيدر
عشاء	( فراولة ) 5 حبات متوسطة الحجم
Daily Meals	14-08-2023 -- Monday
فطور	جبنه العكاوي
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 بالكريمة (المراعي
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, بقدونس, السماق, نصف ( فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون

غداء	فطر مع التونا والجبنه ( فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, يقدونس, ملح, فلفل أسود)
عشاء	جبنه العكاوي
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	15-08-2023 -- Tuesday
فطور	(جبنه الزرقاء ) الريكفور
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	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فطر مع التونا والجبنه ( فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, يقدونس, ملح, فلفل أسود
عشاء	(جبنه الزرقاء ) الريكفور
عشاء	سلطة سيزر ( خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جبنه بارميزان, معلقه صغيرة (ليمون)
Daily Meals	16-08-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, يقدونس, السماق, نصف ( فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقه ليمون
فطور	جبنه حلوم
غداء	شاورما لحم فرط
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, (معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, ملعقة كبيرة خل
غداء	فطر مع التونا والجبنه ( فطر, تونة, 5 حبات زيتون, بندورة, جبن مبشور موزاريللا أو تشيدر, يقدونس, ملح, فلفل أسود
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشه ملح وسماق ومعلقة 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	17-08-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + ملعقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	جبنه حلوم
غداء	دجاج تركي مشوي

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 موتزاريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
عشاء	بيض مسلووق جامد 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	18-08-2023 -- Friday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، 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	بدون اضافة ماجي (صدور 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)
غداء	فطر مع التونا والجينة ( فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)

Daily Meals	19-08-2023 -- Saturday
فطور	جرانولا (معلقتين) + لبن بالفشطة (الجنيدي)
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
فطور	جينة حلوم
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
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 موتزاريللا أو تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود)
عشاء	جرانولا (معلقتين) + لبن بالفشطة (الجنيدي)
عشاء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف ( فنجان زيت الزيتون. ربع ملععة ليمون