



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 مسحب + فلفل حلو اخضر + ملح
(+ فلفل اسود + زيت زيتون

غداء

سلطة جرجير (جرجير، فطر، قيتا، فطر، 5 حبات
أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ،
(خل ، ملح وفلفل اسود

غداء

فطر مع التونة والجبنه) فطر، تونة، 5 حبات
زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو
(تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود

عشاء

تيركي

عشاء

لبن بالقشطة

Daily Meals

13-08-2023 -- Sunday

فطور

جبنة تشيدر

فطور

(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن

فطور

(كوب واحد بشار (ساناك

غداء

دجاج مسحب

غداء

سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون
أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة
(ليمون ، ملح وفلفل أسود

غداء

فطر مع التونة والجبنه) فطر، تونة، 5 حبات
زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو
(تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود

عشاء

جبنة تشيدر

عشاء

(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم

Daily Meals

14-08-2023 -- Monday

فطور

جبنة العكاوي

فطور

سلطة جرجير (جرجير، 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 الفتosh بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة
خضار، خس، البازنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف
(فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون

غداء	فطر مع التونة والجبنـة (فطر، تونـة، 5 حبات زيتـون، بـندورـة، جـبن مـيشـور مـوتـزـاريـلا أو (تشـيدـر، بـقدـونـس، مـلحـ، فـلـفـلـ أـسـودـ)
عشاء	جـبـنـةـ العـكـاوـيـ
عشاء	(متـبـلـ بـيـتـجـانـ معـ زـيـتـ زـيـتـونـ (بدـونـ اـضـافـةـ لـبـنـ)
Daily Meals	15-08-2023 -- Tuesday
فطور	(جبـنـةـ الزـرـقـاءـ (ـالـرـيـكـفـورـدـ)
فطور	سلـطـةـ خـضـرـاءـ (ـخـسـ، جـرـجـيرـ، رـيـحـانـ، 5ـ حـبـاتـ زـيـتـونـ أـخـضـرـ/ـأـسـودـ، نـصـفـ فـنـجـانـ زـيـتـ الـزـيـتـونـ، مـعـلـقـةـ صـغـيرـةـ (ـلـيـمـونـ، مـلـحـ وـفـلـفـلـ أـسـودـ)
فطور	لـبـنـ بـالـقـشـطـةـ
غداء	صـينـيـةـ اـفـخـادـ الدـجـاجـ المـقـليـ بـزـيـتـ الـزـيـتـونـ مـعـ الـخـضـارـ المـشـوـيـةـ (ـبـرـوكـلـيـ +ـ كـوـسـاـ +ـ فـطـرـ طـازـجـ +ـ بـنـدـورـةـ (ـطـازـجـةـ +ـ مـلـحـ +ـ فـلـفـلـ أـسـودـ)
غداء	حـبـاتـ فـرـاـولـةـ +ـ 7ـ حـبـاتـ حـوـزـ +ـ سـبـانـخـ +ـ مـعـلـقـةـ خـلـ (ـ5ـ)ـ الـبـلـسـمـيـ(ـسـلـطـةـ السـبـانـخـ وـالـفـرـاـولـةـ وـالـحـوـزـ)
غداء	فـطـرـ مـعـ التـوـنـةـ وـالـجـبـنـةـ (ـفـطـرـ، تـونـةـ، 5ـ حـبـاتـ زـيـتـونـ، بـنـدـورـةـ، جـبـنـ مـيشـورـ مـوتـزـاريـلاـ أوـ (ـتـشـيدـرـ، بـقـدـونـسـ، مـلـحـ، فـلـفـلـ أـسـودـ)
عشاء	(جبـنـةـ الزـرـقـاءـ (ـالـرـيـكـفـورـدـ)
عشاء	سـلـطـةـ سـيـزـرـ (ـخـسـ، دـجـاجـ، سـنـ تـومـ، زـيـتـ زـيـتـونـ، مـلـحـ، فـلـفـلـ أـسـودـ، جـبـنـ بـارـمـيـزـانـ، مـعـلـقـةـ صـغـيرـةـ (ـلـيـمـونـ)
Daily Meals	16-08-2023 -- Wednesday
فطور	بيـضـ مـسـلـوقـ بـرـشتـ مـعـ رـشـةـ مـلـحـ وـسـمـاقـ وـمـعـلـقـةـ زـيـتـ زـيـتـونـ
فطور	سـلـطـةـ الـفـتوـشـ بـالـبـاـذـنـجـانـ (ـالـخـيـارـ، الـطـمـاطـمـ فـلـيـفـلـهـ خـضـرـاءـ، خـسـ، الـبـاـذـنـجـانـ، نـعـنـاعـ، بـقـدـونـسـ، السـمـاقـ، نـصـفـ (ـفـنـجـانـ زـيـتـ الـزـيـتـونـ). رـبـعـ مـلـعـقـةـ لـيـمـونـ
فطور	جبـنـةـ حـلـومـ
غداء	شاـورـماـ لـحـمـ فـرـطـ
غداء	سـلـطـةـ عـرـبـيـةـ (ـالـمـكـوـنـاتـ: بـنـدـورـةـ، خـسـ، جـرـجـيرـ، خـيـارـ، مـعـلـقـةـ كـبـيرـةـ زـيـتـونـ، مـلـحـ، مـعـلـقـةـ كـبـيرـةـ خـلـ)
غداء	فـطـرـ مـعـ التـوـنـةـ وـالـجـبـنـةـ (ـفـطـرـ، تـونـةـ، 5ـ حـبـاتـ زـيـتـونـ، بـنـدـورـةـ، جـبـنـ مـيشـورـ مـوتـزـاريـلاـ أوـ (ـتـشـيدـرـ، بـقـدـونـسـ، مـلـحـ، فـلـفـلـ أـسـودـ)
عشاء	بيـضـ مـسـلـوقـ بـرـشتـ مـعـ رـشـةـ مـلـحـ وـسـمـاقـ وـمـعـلـقـةـ زـيـتـ زـيـتـونـ
عشاء	سـلـطـةـ الدـجـاجـ (ـدـجـاجـ مـقـطـعـ+ـجـوـزـ+ـخـسـ+ـجـرـجـيرـ+ـمـاـيـونـيزـ خـالـيـ منـ الـكـارـبـ+ـمـاسـتـرـدـ خـالـيـ منـ الـكـارـبـ+ـبـودـرـةـ (ـبـصـلـ+ـخـلـ+ـمـخـلـ خـيـارـ قـطـعـتـيـنـ)
Daily Meals	17-08-2023 -- Thursday
فطور	بيـضـ مـسـلـوقـ جـامـدـ مـعـ رـشـةـ مـلـحـ وـسـمـاقـ وـمـعـلـقـةـ زـيـتـ زـيـتـونـ
فطور	حـبـاتـ فـرـاـولـةـ +ـ 7ـ حـبـاتـ حـوـزـ +ـ سـبـانـخـ +ـ مـعـلـقـةـ خـلـ (ـ5ـ)ـ الـبـلـسـمـيـ(ـسـلـطـةـ السـبـانـخـ وـالـفـرـاـولـةـ وـالـحـوـزـ)
فطور	جبـنـةـ حـلـومـ
غداء	دـجـاجـ تـرـكـيـ مـشـوـيـ

غداء	سلطة الفتosh مع البازنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	فطر مع التونة والجبنه (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	بيض مسلوق 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 أسود

Daily Meals

18-08-2023 -- Friday

فطور	رقائق البيض المحسية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة الفتosh مع البازنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
فطور	جبنه 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 التونة والجبنه (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	رقائق البيض المحسية 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 بالقشطة (الجنيدى
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
فطور	جبنه حلوم
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنه حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	فطر مع التونة والجبنه (فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موتزاريلا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيدى
عشاء	سلطة الفتosh بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون