



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear mohammad abuzai

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	18-07-2023 -- Tuesday
فطور	جينة تشيدر
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(كوب واحد بشار (سناك
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 0 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، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	جينة تشيدر
عشاء	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
Daily Meals	19-07-2023 -- Wednesday
فطور	جينة العكاوي
فطور	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 0 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 والجينة ( فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جبن مبشور موزاريللا أو (تشيدر، بقدونس، ملح، فلفل أسود
عشاء	جينة العكاوي
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	20-07-2023 -- Thursday
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفورد
فطور	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة 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 + معلقة خل (5 البلسمي)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 الزرقاء ) الريكفورد
عشاء	سلطة سيزر ( خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون )
Daily Meals	21-07-2023 -- Friday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, بقدونس, السماق, نصف ( فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون )
فطور	جينة حلوم
غداء	كرات اللحم المشوية بزيت الزيتون
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل
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 الدجاج (دجاج مقطوع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	22-07-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	جينة حلوم
غداء	شقف لحمة
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 جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة جرجير ( جرجير, فيتا, فطر, 5حبات زيتون أسود, نصف فنجان زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , (خل , ملح وفلفل اسود
Daily Meals	23-07-2023 -- Sunday
فطور	رقائق 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	شاورما لحم فرط
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، جين مبشور موزاريللا أو تشيدر، يقدونس، ملح، فلفل اسود)
عشاء	رقائق 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	24-07-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (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	سمك مشوي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة يونانية ( خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	فطر مع التونا والجينة ( فطر، تونة، 5 حبات زيتون، بندورة، جين مبشور موزاريللا أو تشيدر، يقدونس، ملح، فلفل اسود)
عشاء	جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيدي)
عشاء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، السماق، نصف فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون)