



**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، قيتا، 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 البليسمي)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, 5 حبات 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، 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، 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 ، ربحان ، 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، ربحان، 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)