



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Haya Jawdat Mohammad Sawalqa

Here's Your Weekly Food Menu Programm

| Daily Meals | 04-10-2023 -- Wednesday |
|-------------|---|
| فطور | بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون |
| فطور | (فراولة (5 حبات متوسطة الحجم |
| فطور | سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح |
| غداء | لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة (مسقعة باذنجان |
| غداء | سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, 5حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود |
| عشاء | شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا |
| عشاء | سلطة سيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون) |
| Daily Meals | 05-10-2023 -- Thursday |
| فطور | بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون |
| فطور | (مكسرات نية (3-5 حبات) |
| فطور | سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا |
| غداء | سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون(زيت زيتون+جينة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ |
| غداء | سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون |
| عشاء | شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة,توم,ريحان,أوريغانو,جينة كريمية قليلة (الكارب,بندورة,جينة بارميزان,ملح,فلفل أسود |
| عشاء | سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ,فليفله خضراء, صدور دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل (أسود,بقدونس) |
| Daily Meals | 06-10-2023 -- Friday |
| فطور | (جينة الزرقاء (الريكفورد |
| فطور | رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون |
| فطور | سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح |

| | |
|------|--|
| غداء | لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود |
| غداء | سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود) |
| عشاء | زبده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة (توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعي) معلقتين+جبنة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي |
| 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 | 07-10-2023 -- Saturday |
|-------------|------------------------|

| | |
|------|---|
| فطور | جبنة العكاوي |
| فطور | رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) |
| فطور | سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون |
| غداء | (شيش طاووق (بدون اضافة اللبن |
| غداء | سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون |
| عشاء | رفائق الخس المحشية مع تيركي و جبنة كشكوان واوفاكادو |
| عشاء | سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس) |

| | |
|-------------|----------------------|
| Daily Meals | 08-10-2023 -- Sunday |
|-------------|----------------------|

| | |
|------|--|
| فطور | جبنة البارميزان |
| فطور | رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) |
| فطور | سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل |
| غداء | باذنجان ودجاج مع صلصة تراتزنيكي(باذجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب |
| غداء | سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود |
| عشاء | (خيز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود |
| عشاء | سلطة سيزر (خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون) |

| | |
|-------------|----------------------|
| Daily Meals | 09-10-2023 -- Monday |
|-------------|----------------------|

| | |
|------|--|
| فطور | جبنة بيضاء |
| فطور | رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) |

| | |
|------|--|
| فطور | حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز |
| غداء | لحم مع صلصة جبنة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة (صغيرة ليمون + جبنة فيتا + لبن زبادي الجنيدي |
| غداء | سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود |
| عشاء | (مكسرات نية (3-5 حبات سلطة الدجاج (دجاج |
| عشاء | مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين |

Daily Meals

10-10-2023 -- Tuesday

| | |
|------|--|
| فطور | بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيريللا - ملح - (فلفل اسود - زيت زيتون |
| فطور | جبنة الدمايطي |
| فطور | حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز |
| غداء | صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج،ثوم بودرة،بصل بودرة،فلفل اسود،ملح الهملابا،كمون،اوريجانو،زيت (زيتون،بندورة،كزبرة ،موتزيريللا |
| غداء | سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود |
| عشاء | شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل ،زيت زيتون،زبد،ز،كريمة طبخ المراعي،البهارات،فلفل اسود، (ملح ،بهارات دجاج |
| عشاء | سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون |