



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Haya Jawdat Mohammad Sawalqa

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	19-11-2023 -- Sunday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(بازجان, دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانج، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	20-11-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافه اللين
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	21-11-2023 -- Tuesday
فطور	شراحت ليمون مع رشة ملح
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود

عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون

Daily Meals	22-11-2023 -- Wednesday
-------------	-------------------------

فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة الدمياطي
فطور	حيات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة (5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرفه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جينة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals	23-11-2023 -- Thursday
-------------	------------------------

فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة الدمياطي
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	دجاج بالكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي، بهارات الكاري، ملح، بودرة بصل ، زيت زيتون) الخضار المشوية (بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود (وزيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون

Daily Meals	24-11-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	جينة العكاوي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود

عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستر د خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	25-11-2023 -- Saturday
فطور	جبنة بيضاء
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستر د خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)