



**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 سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تراتريكبي (بازجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ توم+ ملح+ فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
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، معلقة صغيرة ليمون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل أسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالبازنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البازنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
Daily Meals	21-11-2023 -- Tuesday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	شراحت ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	( شيش طاووق ( بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الفتوش بالبازنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البازنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
Daily Meals	22-11-2023 -- Wednesday
فطور	(جينة الزرقاء ( الريفكفور
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل أسود، معلقة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)

غداء	( صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
Daily Meals	23-11-2023 -- Thursday
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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (أسود
Daily Meals	24-11-2023 -- Friday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (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	سمك سيباس
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (أسود
Daily Meals	25-11-2023 -- Saturday
فطور	جينة بيضاء
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	صاجية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر,٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود