



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Haya Jawdat Mohammad Sawalqa

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	25-11-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
Daily Meals	26-11-2023 -- Sunday
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنة 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
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	شريحات ليمون مع رشة ملح
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
فطور	جبنة الدمياطي
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 اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
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	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر,٥حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون ، خل (, ملح وفلفل اسود
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
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	30-11-2023 -- Thursday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جبنة 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	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود)

عشاء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	جبنة العكاوي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس