



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan saeed mustafa hussein

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	25-11-2023 -- Saturday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	شريحات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون + جينة بارميزان + فليفلة خضراء + سبانخ)
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون اسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، خل، ملح وفلفل اسود)
عشاء	زبده + نص معلقه بودرة بصل + نص معلقة بودرة توم + مرقه دجاج + ملح + فلفل اسود + بروكلي + كريمة خفق (المراعي) معلقتين + جينة تشيدر) شوربة الجبن والبروكلي
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة بصل + خل + مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	26-11-2023 -- 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	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقونس، بندورة، زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شوربة الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبده، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، ملح، بهارات دجاج)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة بصل + خل + مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات)

فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
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	28-11-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(باذجان، دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+توم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم، ملح
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون)

Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
-------------	-------------------------

فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لين
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	لحم مع صلصة جبنة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة (صغيرة ليمون +جبنة قيتا + لين زبادي الجنيدي
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريغانو، جبنة كريمية قليلة (الكارب، بندورة، جبنة بارميزان، ملح، فلفل أسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس

Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
-------------	------------------------

فطور	جبنة الدمياطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لين

فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	رفائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

Daily Meals

01-12-2023 -- Friday

فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	فتة دجاج (صدر دجاج، باذنجان، زبدة، ملح) الصلصة: (ملعقتين لبن بالقشطة، ملعقة طحينة ، ثوم، ملح، لوز (محمص بزيت الزيتون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنان 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