



**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 يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(بادجان, دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,البادنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح
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 مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
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	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسحب, زيت زيتون, سن الى سنين ثوم, ليمون, ملح, (فلفل اسود, كوسا
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة (صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+ثوم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة بسيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	شريحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	كبة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل

غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
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	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	فروج مشوي على الفحم
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة 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	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	شرحات ليمون مع رشة ملح
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	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات الفراولة + معلقتين (طعام قشطة
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفلة خضراء، صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل (أسود،بقدونس
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	شرحات ليمون مع رشة ملح
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة، (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن

عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	جينة العكاوي
فطور	شراحت ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)