



**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 باذنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
غداء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ,فليفله خضراء, صدور دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل أسود,بقدونس)
عشاء	
عشاء	
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 سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون 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
غداء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة سيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون)
عشاء	
Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	شريحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل

غداء	سلطة جرجير (جرجير، فثيا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
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	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل اليلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فروج مشوي على الفحم
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، يقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملح ليمون
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
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 (الريكفور
فطور	شريحات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، يقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملح ليمون
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات الفراولة + معلقتين (طعام قشطة
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	شريحات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، يقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، 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	01-12-2023 -- Friday

فطور

فطور

فطور

غداء

عشاء

عشاء

جبنة العكاوي

شربات ليمون مع رشة ملح

حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, (5)
طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ
والفراولة والجوز

سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ،
بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل
اسود)

رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح،
(فلفل اسود، زيت زيتون

سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت
زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة
ليمون)