



**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	شربات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تزا تريكي (بازجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	26-11-2023 -- Sunday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسحب، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، فلفل اسود، كوسا)
غداء	سلطة الفتوش مع البازنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فروج مشوي على الفحم
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
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 تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 0 حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل اسود
Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفور
فطور	شريحات 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 خيار ( خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , نعنع , ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	جينة الدماطي
فطور	شريحات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 0 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	جينة العكاوي
فطور	شريحات ليمون مع رشة ملح
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)