



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan saeed mustafa hussein

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	شريحات ليمون مع رشة ملح
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سيانخ + معلقة (5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السيانخ والفراولة والجوز
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تزا تريكي (باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل اسود+ 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)
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة ( حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
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 بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح, زيت زيتون, سن الى سنين ثوم, ليمون, ملح, فلفل اسود, كوسا)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+ثوم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	شريحات 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 البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فروج مشوي على الفحم
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(خيز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)

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

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 البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
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	01-12-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفور
فطور	شربات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
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 الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون

Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	جينة الدمياطي
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	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري

غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة العكاوي
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	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين