



**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	شربات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تراتريكبي (بازجان، دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة خيار (خيار ، لين يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم، ملح
عشاء	سلطة الدجاج مع لين زيادي بالقشطة(لين زيادي بالقشطة ، فليفلة خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
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	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
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
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+ثوم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج مع لين زيادي بالقشطة(لين زيادي بالقشطة ، فليفلة خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون

غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
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	30-11-2023 -- Thursday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة (لبن زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس

Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	جينة الدماطي
فطور	شرحات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
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 مسحوب، 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 العكاوي
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	نودلز الكوسا مع الجمبري المشوي: (كوسا مبروش بشكل طولي مطبوخ، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) الجمبري مشوي بالفرن مع ملح وزيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 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 مقطّع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	جبنة بيضاء
فطور	شربات ليمون مع رشّة ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	(كرات اللحمه مع البامية (بدون اضافه رب البندورة
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	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس