



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan saeed mustafa hussein

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى (بازنجان، دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الفتوش مع البازنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة ( حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم،ملح
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+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	مكسرات نية (3-5 حبات
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 الفتوش مع البازنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+ثوم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
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 الدمياطي
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون

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 مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض, سبانج, ملح, فلفل اسود سلطه الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)

Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفور
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل
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	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة الدمايطي
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 الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات الفراولة + معلقتين ( طعام قشطة
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة , فليفله خضراء, صدور (دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل اسود, بقدونس

Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار, خس, بندورة, جينة حلوم مشوية /فيتا, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقتين خل, ملح)
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 خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطة الدجاج (دجاج
عشاء	مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة بيضاء
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	(كرات اللحم مع البامية (بدون اضافة رب البندورة
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	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين