



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan saeed mustafa hussein

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	شراحت ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (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+توم+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	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، فلفل اسود، كوسا)
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	شراحت خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
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 "كوليوس" ، ننع ، 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 (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	(بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ،فليفله خضراء،صدر (دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس
Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفور
فطور	شرحات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	دجاج بالكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي، بهارات الكاري، ملح، بودرة بصل ، زيت زيتون) الخضار المشوية ( بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود (وزيت زيتون
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، ننع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
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	03-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	شرحات ليمون مع رشة ملح
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	لبنه مع زيت زيتون

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	04-12-2023 -- Monday
فطور	جينة العكاوي
فطور	شربات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين