



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شحرات مع رشه ملح
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جبنة كريمية قليله (الكارب، بندورة، جبنة بارميزان، ملح، فلفل أسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، يقدونس
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون(زيت زيتون+جبنة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، يقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شحرات خيار مع رشه ملح وليمون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيريللا - ملح - فلفل اسود - 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	لازانيا الكوسة (شرايح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود)
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،يقدونس،السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+يقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ،فليفلة خضراء، صدور (دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،يقدونس

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

فطور	جين البارميزان
فطور	شرايح خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فبتا، فطر،0حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	نصف حبة ليمون مقطعة شرايح مع رشة ملح
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	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل (أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(باذجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فبتا، فطر،0حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	زبده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعي) معلقتين+جبنة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

Daily Meals	04-12-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	جبنة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	كبة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل

غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان) صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	رقائق الخس المحشية مع تيركي وجبنة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة سيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة (ليمون)
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	لحم مع صلصة جبنة الفيتا(لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة صغيرة ليمون + جبنة قيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان) صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
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 أسود,بقدونس