



**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 رشة ملح
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة (5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون + بندورة (طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جبنة كريمية قليلة الكارب، بندورة، جبنة بارميزان، ملح، فلفل أسود)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة بصل + خل + مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة 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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	شحرات خيار مع رشة 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 - موزبريلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات)
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)

غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود،
غداء	سلطة جرجير (جرجير، قيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
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	جين البارميزان
فطور	شريحات 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 اضافه اللين
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملحقة ليمون
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
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	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	04-12-2023 -- Monday
فطور	جبنة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جبنة حلوم مشويه/فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
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 الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ،
بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل
اسود)