



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة (طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
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 الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون(زيت زيتون+جينة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، ننع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
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	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمه (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل اسود) صلصة الجينة (جينة +ثوم+ملح+فلفل اسود
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريجان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	جين البارميزان
فطور	شرحات خيار مع رشه 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	(شيش طاووق) بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة خيار (خيار , لبن يوناني نوع "كوليوس" , نعنع , ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس , تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل (أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تزا تزيكي (بازنجان, دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, ٥ حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
Daily Meals	04-12-2023 -- Monday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الفتوش مع البازنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, (معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس , تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل (أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	لحم مع صلصة جينة الفيتا (لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+بودرة بصل+بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة (صغيرة ليمون +جينة قيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل (اسود)