



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة ملح
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ توم+ ملح+ فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة 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	30-11-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشحة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
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 بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة، فليفلة خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	جينة الدمياطي
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	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون

غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
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	جينة العكاوي
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل اليلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
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	03-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شربات مع رشة ملح
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	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملح ليمون
عشاء	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة (بصل + خل + مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	04-12-2023 -- Monday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة الدمياطي
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/فيتا ، فنجان صغير من 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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود

عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	جينة بيضاء
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح (كرات اللحمه مع البامية (بدون اضافه رب البندورة سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	سلطة الدجاج (دجاج
عشاء	مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترده خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
عشاء	