



**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 تراتريكبي (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلووق جامد مع رشحة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	( شيش طاووق ( بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات)
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	جينة العكاوي
فطور	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
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 خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفور
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات 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 جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	04-12-2023 -- Monday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة الدماطي
فطور	حيات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
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 خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	جينة بيضاء
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات 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	(كرات اللحم مع البامية (بدون اضافه رب البندورة
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)