



**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 الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	(شيش طاووق) بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل , ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة, توم, ريحان, أوريجانو, جينة كريمية قليلة الكارب, بندورة, جينة بارميزان, ملح, فلفل أسود
عشاء	سلطة سيزر (خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوقة جامد مع رشحة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
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	بادنجان ودجاج مع صلصة تزانزيكي (بادجان, دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار, الطماطم فليفة خضراء, خس, البادنجان, نعناع, يقدونس, السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترده خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات)

فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنغ, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
غداء	صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج, ثوم بودرة, بصل بودرة, فلفل اسود, ملح الهملابا, كمون, اوربغانو, زيت زيتون, بندورة, كزبرة, موتزيرلا)
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس, بندورة, زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+توم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا)
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	02-12-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	جين البارميزان
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة يونانيه (خيار, خس, بندورة, جبنة حلوم مشويه/فيتا, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح فته دجاج (صدر دجاج, باذنجان, زبدة, ملح) الصلصة: (معلقتين لبن بالقشطة, ملععة طحينة, ثوم, ملح, لوز (محمص بزيت الزيتون)
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, بقدونس, السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملععة ليمون)
غداء	نصف حبة ليمون مقطعة شربات 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 الدماطي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنغ, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
غداء	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, خل, ملح وفلفل اسود)
غداء	زبده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق (المراعي) معلقتين+جبنة تشيدر)شورية الجين والبروكلي
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستر د خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)

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

فطور	جينة 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	خضار بالكريمة (جينة موزيريللا، كريمة طبخ المراعي ، مشروم ، زهرة ، الفلفل الأسود، بودرة الثوم، مسحوق (الكمون، أوراق الزعتر، الكركم
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	رفائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو
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	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	(جينة 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	برجر دجاج محشي بالجينة (صدر دجاج، سنين ثوم، بهارات (برجر، كرفس، موزاريللا
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون