

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 الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لين يوناني نوع كبير كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون)
غداء	(شيش طاووق) بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل 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 عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي (بادجان, دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل اسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج, ثوم بودرة, بصل بودرة, فلفل اسود, ملح الهملايا, كمون, اورغانو, زيت زيتون, بندورة, كزبرة , موتزيرلا
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 5 حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل اسود)
Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	جين البارميزان
فطور	شرحات خيار مع رشحة 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	فتة دجاج (صدر دجاج, باذنجان, زبدة, ملح) الصلصة: (ملعقتين لبن بالقشطة, ملعقة طحينة, ثوم, ملح, لوز (محمص بزيت الزيتون)
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	03-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة الدماطي
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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
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	جينة العكاوي
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	خضار بالكريمة (جينة موزيرلا, كريمة طبخ المراعي , مشروم , زهرة , الفلفل الأسود, بودرة الثوم, مسحوق (الكمون, أوراق الزعتر, الكركم
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل (اسود)
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
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	برجر دجاج محشي بالجبنه (صدر دجاج, سنين ثوم, بهارات (برجر, كرفس, موزاريللا
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ريحان, ٥ حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)