



**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 رشحة ملح
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتريكبي (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ ثوم+ ملح+ فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة ملح
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
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، يقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	(جبنة الزرقاء (الريبكفورد
فطور	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
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 الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون)
عشاء	(خبز السبانخ والبيض): (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة ، فليفلة خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة ، فليفلة خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
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	04-12-2023 -- Monday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرجات مع رشة ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقتين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)

فطور

جينة العكاوي

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

سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون أسود,
فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل
(, ملح وفلفل اسود

عشاء

(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن

عشاء

سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح, خس, افوكادو,
بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات
(حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون