



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى(باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح
عشاء	سلطة الدجاج مع لين زيادي بالقشطة(لين زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شرحات خيار مع رشه ملح وليمون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	جينة الزرقاء (الريكفور)
فطور	شرحات خيار مع رشه ملح وليمون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون)
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)

عشاء	(خيز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل (أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ،فليفله خضراء،صدر (دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفور
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل (أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر،5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، 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	جبنة الدمايطي
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر،5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة (ليمون
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday

فطور

فطور

فطور

غداء

عشاء

عشاء

جينة العكاوي

نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح

سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت
(زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا

سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ،

بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل
(اسود

(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن

سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو،

بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات
(حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون