



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فئتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فئتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	01-12-2023 -- Friday
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ فئتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فئتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل 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	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز

غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون أسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل أسود)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	04-12-2023 -- Monday
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل أسود، معلقة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون)
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (أسود)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين)
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون)