



**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 يونانيه (خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي (باذجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة ملح
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة (لبن زيادي بالقشطة ، فليفلة خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
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 الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شرحات خيار مع رشحة 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 (الريبكفورد
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	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 سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
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، صدور (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 (الريكفورد
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات 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 الدمياطي
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرجات مع رشه ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا

عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	جينة العكاوي
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح
فطور	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ (فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل (اسود
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة , فليفله خضراء, صدور (دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل أسود, بقدونس
عشاء	