



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	02-12-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح
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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جبنة 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 معلقة ليمون
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
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	(جبنة الزرقاء (الريكفور
فطور	شرحات خيار مع رشة 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	(شيش طاووق (بدون اضافه اللبن

غداء	سلطة جرجير (جرجير، فثيا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
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	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 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 مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	06-12-2023 -- Wednesday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه 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	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فثيا، فطر، ٥ حبات 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 مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	07-12-2023 -- Thursday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقتين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فثيا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود

عشاء (متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
سلطة الدجاج (دجاج
عشاء مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من
الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة
(بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals

08-12-2023 -- Friday

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
غداء سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, ٥حبات زيتون أسود,
فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل
(, ملح وفلفل اسود
عشاء بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + 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