



**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 الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون |
| 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 الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)                                 |
| 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 ( الريفكورد   |
| فطور        | شرحات خيار مع رشة ملح وليمون  |
| فطور        | سلطة سيزر ( خس, تيركي, توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون   |
| غداء        | ( شيش طاووق ( بدون اضافه اللبن  |

|             |   |
|-------------|---|
| غداء        | سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)              |
| عشاء        | (مكسرات نية (3-5 حبات   |
| عشاء        | سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)                     |
| Daily Meals | 05-12-2023 -- Tuesday   |
| 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        | 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)  |
| Daily Meals | 06-12-2023 -- Wednesday   |
| فطور        | جينة الدماطي  |
| فطور        | نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح  |
| فطور        | حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز                             |
| غداء        | (بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)   |
| 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 سيزر ( خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)  |
| 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 أسود، بودرة ثوم - اختياري   |
| غداء        | سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون |
| عشاء        | (متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن   |

|             |  |
|-------------|--|
| 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 | 08-12-2023 -- Friday   |
| فطور        | جينة العكاوي   |
| فطور        | نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشّة ملح  |
| فطور        | سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل   |
| غداء        | سلطة جرجير ( جرجير، قيتا، فطر، ٥ حبات 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 مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس                             |