



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (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 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	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
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 جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	(خبز السبانخ 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 قطعتين
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافه اللين

غداء	سلطة جرجير (جرجير، فثيا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals	06-12-2023 -- Wednesday
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 ، 0 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 مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ،فليفله خضراء،صدر (دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس

Daily Meals	07-12-2023 -- Thursday
فطور	جبنة الدماطي
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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون (صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals	08-12-2023 -- Friday
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 فيثا
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
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	09-12-2023 -- Saturday
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 خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،يقدونس،السماق، فنجان سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار،الطماطم فليفلة (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
غداء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
عشاء	