



**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 الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لين يوناني نوع كبير كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تزانزيكي(باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+لين بالفشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ربحان , 0 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود)
عشاء	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
عشاء	سلطة الدجاج مع لين زيادي بالفشطة(لين زيادي بالفشطة , فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل أسود, بقدونس)
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 خضراء (خس , جرجير , ربحان , 0 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود)
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لين زيادي بالفشطة(لين زيادي بالفشطة , فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل أسود, بقدونس)
Daily Meals	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة 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 الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
Daily Meals	06-12-2023 -- Wednesday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقونس+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	07-12-2023 -- Thursday
فطور	جينة الدمياطي
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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
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	08-12-2023 -- Friday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقتين صغار ليمون، زيت زيتون، -ملح، فلفل اسود، بودرة توم - اختياري
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن

عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	09-12-2023 -- Saturday
فطور	جينة العكاوي
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	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
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 قطعتين