



**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	بادنجان ودجاج مع صلصة تزانزيكي(بادجان, دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل اسود+مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار, الطماطم فليفة خضراء, خس, البادنجان, نعناع, يقدونس, السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة 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	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون)
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, يقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض, سبانج, ملح, فلفل اسود)
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	05-12-2023 -- Tuesday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
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	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة (لبن زيادي بالقشطة ، فليفلة خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	06-12-2023 -- Wednesday
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 الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان) صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
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	07-12-2023 -- Thursday
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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
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	08-12-2023 -- Friday
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة توم - 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 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 حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
فطور	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون
عشاء	