



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dema abdefattah hasan aqad

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	27-07-2023 -- Thursday
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
فطور	جينة فيتا
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	شقف لحمه
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	شورية خضار (زيت زيتون، بودرة بصل، حبة فليفلة (حلوة، فص ثوم، قرنبيط، فاصوليا خضراء، طماطم، ملح
Daily Meals	28-07-2023 -- Friday
فطور	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
فطور	جينة ايدام
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	شاورما لحم فرط
غداء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو (اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
Daily Meals	29-07-2023 -- Saturday
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
فطور	جينة حلوم
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	لحمة منسف مع جميد بدون اضافة لبن

غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، ملعقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون شوربة البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، ملعقة زيت زيتون

Daily Meals	30-07-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون
فطور	جينة قشقوان
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+ملعقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals	31-07-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	سلطة يونانية (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	جينة العكاوي
غداء	سمك مقلي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، ملعقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون، ملعقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)

Daily Meals	01-08-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، ملعقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، (ملح
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق وملعقة زيت زيتون

فطور	جينة العكاوي
غداء	كرات اللحم بالبندورة الطازجة
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات الفراولة + معلقتين (طعام قشطة)

Daily Meals

02-08-2023 -- Wednesday

فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	كفتة (لحم مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين