



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-12-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة ملح
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 الفتوش بالبادنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,البادنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون )
عشاء	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	13-12-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلووق جامد مع رشحة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
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 الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة ملح
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	14-12-2023 -- Thursday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
غداء	( شيش طاووق ( بدون اضافة اللبن

غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانج، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفورد
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 الفتوش بالباذنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	16-12-2023 -- Saturday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح
فطور	سلطة يونانيه ( خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	(بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانج)
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر،0حبات 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، جينة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	17-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة بيضاء
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح
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، معلقتين 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	18-12-2023 -- Monday
فطور	جينة ايدام
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)