



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-12-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
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	13-12-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تزا تريكي (بازنجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريجان ، 5 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 سيزر ( خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	14-12-2023 -- Thursday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة يونانيه ( خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	( شيش طاووق ( بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود

عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ،فليفله خضراء،صدر (دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس)
Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفورد
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل اليلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	( صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
غداء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج ،سن توم, زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جينة بارميزان،معلقه صغيرة (ليمون)
Daily Meals	16-12-2023 -- Saturday
فطور	جينة الدماطي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	(بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ) سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
عشاء	
عشاء	
Daily Meals	17-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة بيضاء
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترده خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

فطور	لبن بالقشطة
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن 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	سلطة خضراء ( خس , جرجير , ربحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة (صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود
غداء	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
عشاء	