



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-12-2023 -- Tuesday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، 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	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+ثوم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	13-12-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق جامد 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	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، 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	14-12-2023 -- Thursday
فطور	شرحات بندورة مقطعة مع رشة ملح او فلفل اسود
فطور	جينة الدمياطي
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافه اللبن

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 الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)

Daily Meals 15-12-2023 -- Friday

فطور نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة ملح

فطور (متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن

فطور سلطة عربية (بندورة،خس، جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

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 (خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود سلطة الدجاج (دجاج

عشاء مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals 16-12-2023 -- Saturday

فطور شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون

فطور (جينة الزرقاء (الريكفور

فطور سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون

غداء دجاج بالكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي، بهارات الكاري، ملح، بودرة بصل، زيت زيتون) الخضار المشوية (بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود (وزيت زيتون

غداء سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود

عشاء شوربة خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم، ملح

عشاء سلطة الدجاج (دجاج

عشاء مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals 17-12-2023 -- Sunday

فطور جينة بيضاء

فطور شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون

فطور سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، 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 ثوم - اختياري

غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	18-12-2023 -- Monday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
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
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 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