



**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 عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون + بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريجان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	زبده + نص معلقه بودرة بصل + نص معلقة بودرة توم + مرقه دجاج + ملح + فلفل أسود + بروكلي + كريمة خفق (المراعي) معلقتين + جبنة تشيدر) شوربة الجبن والبروكلي
عشاء	سلطة بسيزر (خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	13-12-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشحة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون + جبنة بارميزان + فليفلة خضراء + سبانخ
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون + توم + مرقه دجاج + بقدونس + كوسا
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	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات)
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحم (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود،
غداء	سلطة جرجير (جرجير، قيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبده، ز، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح ، بهارات دجاج
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة (لبن زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس

Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	جبنة البارميزان
فطور	شريحات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة 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	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبده، توم، ريحان، أوريغانو، جبنة كريمة قليلة (الكارب، بندورة، جبنة بارميزان، ملح، فلفل أسود
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	16-12-2023 -- Saturday
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تزانزيكي (باذجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن 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	شريحات خيار مع رشة ملح وليمون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون

Daily Meals	17-12-2023 -- Sunday
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة، (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز

غداء	صاجية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة (ليمون)
Daily Meals	18-12-2023 -- Monday
فطور	جبنة بيضاء
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
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	لحم مع صلصة جبنة الفيتا (لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة (صغيرة ليمون +جبنة فيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم،ملح
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس