



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Haya Jawdat Mohammad Sawalqa

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-12-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيربلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون+جينة بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ)
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جينة كريمية قليلة الكارب، بندورة، جينة بارميزان، ملح، فلفل أسود)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالفشطة (لبن زبادي بالفشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
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 يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية 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	جين البارميزان
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)

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	(شيش طاووق) بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
عشاء	رفائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفور
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	لازانيا الكوسة (شرايح الكوسا) صلصة اللحم (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجينة (جينة +ثوم+ملح+فلفل أسود
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
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	جينة الدمياطي
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
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	17-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة العكاوي
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون

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	باذنجان ودجاج مع صلصة تزا تزيكي (باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الكوا جامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	زبده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة) توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعي) معلقتين+جبنة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
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	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	جبنة الدماطي
فطور	سلطة سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل (أسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	صاجية لحمه (شقف لحمه + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, (معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين