



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Haya Jawdat Mohammad Sawalqa

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	12-12-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تراتريكبي (بازجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ توم+ ملح+ فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	13-12-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	( شيش طاووق ( بدون اضافه اللبن
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	14-12-2023 -- Thursday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
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 خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة (5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل

غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	16-12-2023 -- Saturday
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفورد
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	( صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	17-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة بيضاء
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون نودلز الكوسا مع الجمبري المشوي: (كوسا مبروش بشكل طولي مطبوخ، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) الجمبري مشوي بالفرن مع ملح وزيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	18-12-2023 -- Monday
فطور	لبن بالقشطة
فطور	جينة بيضاء مقلية بزيت الزيتون
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل (كرات اللحم مع البامية (بدون اضافه رب البندورة، سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
غداء	
غداء	