



**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 سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
غداء	( شيش طاووق ( بدون اضافه اللين
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقه كبيرة زيت زيتون، معلقه 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 الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لين يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقه زيت زيتون، معلقه صغيرة ليمون)
غداء	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقه كبيرة زيت زيتون، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	14-12-2023 -- Thursday
فطور	جين البارميزان
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقه كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقه كبيرة خل باذنجان ودجاج مع صلصة تزانزيكي(باذنجان، دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل اسود+مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقه كبيرة زيت زيتون، معلقه صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	جينة الدمياطي
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	صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج, ثوم بودرة, بصل بودرة, فلفل اسود, ملح الهملايا, كمون, اوريجانو, زيت زيتون, بندورة, كزبرة, موتزريلا)
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 5 حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل اسود)
Daily Meals	16-12-2023 -- Saturday
فطور	(جينة الزرقاء ) الريكفورد
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون)
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فتة دجاج (صدر دجاج, باذنجان, زبدة, ملح ) الصلصة: (ملعقتين لبن بالقشطة, معلقة طحينة , ثوم, ملح, لوز (محمص بزيت الزيتون)
غداء	سلطة خيار ( خيار , لبن يوناني نوع "كوليوس" , نعنع , ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة 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 سيزر ( خس, تيركي, ثوم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)
غداء	الاجنحة المشوي مع صوص السبانخ: (سبانخ طازجة, كريمه المراعي , سن الى سنين ثومة او بودرة الثوم (اختيارية), ملح, فلفل اسود, زيت زيتون)
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 5 حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل اسود)
Daily Meals	18-12-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة الدمياطي
فطور	سلطة سيزر ( خس, تيركي, ثوم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)
غداء	خضار بالكريمة (جينة موزيريلا, كريمه طيخ المراعي , مشروم , زهرة , الفلفل الأسود, بودرة الثوم, مسحوق ( الكمون, أوراق الزعتر, الكركم)
غداء	سلطة خيار ( خيار , لبن يوناني نوع "كوليوس" , نعنع , ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)