



**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 عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى(بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	13-12-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سيانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافه اللين
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	14-12-2023 -- Thursday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سيانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل

غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	16-12-2023 -- Saturday
فطور	جينة الدماطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (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	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 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	17-12-2023 -- Sunday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة، 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
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	جينة بيضاء
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)