



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	14-12-2023 -- Thursday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة ملح
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة (5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون+جينة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 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+جينة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشحة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافه اللبن
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،يقدونس،السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبده،توم،ريحان،أوريغانو،جينة كريمة قليلة الكارب،بندورة،جينة 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	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	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
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 زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ,فليفلة خضراء,صدر (دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل أسود,بقدونس

Daily Meals	17-12-2023 -- Sunday
فطور	جين البارميزان
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	كبة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر,0حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود
عشاء	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ,فليفلة خضراء,صدر (دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل أسود,بقدونس

Daily Meals	18-12-2023 -- Monday
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفورد
فطور	(فراولة) 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمه (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل (أسود) صلصة الجينة (جينة +ثوم+ملح+فلفل أسود
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ربحان , 0 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة (صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود
عشاء	نصف حبة ليمون مقطعة شربات مع رشة ملح
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ,فليفلة خضراء,صدر (دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل أسود,بقدونس

Daily Meals	19-12-2023 -- Tuesday
فطور	جينة الدماطي
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	صاجية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	رفائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	20-12-2023 -- Wednesday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات 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 (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين