



**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	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون+جينة بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل , ملح وفلفل اسود
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 مع لبن زبادي بالفششة(لبن زبادي بالقششة ,فليفله خضراء,صدر دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل أسود,بقدونس
Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	بيض مسلووق جامد مع رشحة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,البادنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج, بودرة بصل ,زيت زيتون,زبده,ز,كريمة طبخ المراعي,البهارات,فلفل اسود, (ملح ,بهارات دجاج
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	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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جبنة كريمية قليلة الكارب، بندورة، جبنة بارميزان، ملح، فلفل أسود
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals	17-12-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	جين البارميزان
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت الزيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم، ملح
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	18-12-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	لازانيا الكوسة (شرايح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريجانو+ملح+فلفل (أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود
غداء	سلطة الفتوش بالاذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الاذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	رفائق الخس المحشية مع تيركي و جبنة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس

Daily Meals	19-12-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	جبنة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	صاحبة لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون

غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	(خبز السبانخ والبيض): (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود)
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	20-12-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة الدمايطي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تزا تزيكي(بازجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر،٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون