



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	15-12-2023 -- Friday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشحة ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتريكبي (باذجان, دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+ثوم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	16-12-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلووق جامد مع رشحة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
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	(شيش طاووق) بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	17-12-2023 -- Sunday
فطور	شرحات بندورة مقطعة مع رشحة ملح او فلفل اسود
فطور	(جينة الزرقاء) الريكفوررد
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز

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 (جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, خل, ملح وفلفل اسود)
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود سلطه الدجاج (دجاج
عشاء	مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)

Daily Meals	18-12-2023 -- Monday
فطور	متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطه 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 مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطه الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس, بندورة, زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح
عشاء	سلطه الافوكادو والدجاج (دجاج مسح, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون)

Daily Meals	19-12-2023 -- Tuesday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطه سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطه خضراء (خس, جرجير, ريحان, 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح وفلفل أسود)
عشاء	شرحات بندورة مقطعة مع رشه ملح او فلفل اسود
عشاء	سلطه الدجاج مع لبن زبادي بالفشطة(لبن زبادي بالفشطة, فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل أسود, بقدونس)

Daily Meals	20-12-2023 -- Wednesday
فطور	جينة بيضاء
فطور	جينة الدمياطي
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطه السبانخ والفراولة والجوز

غداء	نودلز الكوسا مع الجمبري المشوي: (كوسا مبروش بشكل طولي مطبوخ, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون) الجمبري مشوي بالفرن مع ملح وزيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, البادنجان, نعناع, يقدونس, السماق, فنجان) صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	بيض مخفوق مع لحمة مفرومة وزيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	21-12-2023 -- Thursday
فطور	جبنه حلوم
فطور	لبن بالقشطة
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, ملعقة زيت زيتون, ملعقة صغيرة ليمون)
غداء	صاجية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 0 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , ملعقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود
عشاء	تونا
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, ملعقة صغيرة ليمون, ملعقة زيت زيتون)