



**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 سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ توم+ ملح+ فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+ توم+ 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 الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شرحات خيار مع رشحة ملح وليمون
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	17-12-2023 -- Sunday
فطور	شرحات بندورة مقطعة مع رشحة ملح او فلفل اسود
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفور
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون)

غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود )
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	18-12-2023 -- Monday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
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 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	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

Daily Meals	19-12-2023 -- Tuesday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شربات بندورة مقطعة مع رشة ملح او فلفل اسود
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	20-12-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة العكاوي
فطور	جبنة الدماطي
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل اسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
غداء	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقين صغار ليمون، زيت زيتون، (-ملح، فلفل اسود، بودرة ثوم - اختياري
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون

عشاء	بيض مخفوق مع لحمة مفرومة وزيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	21-12-2023 -- Thursday
فطور	جينة بيضاء
فطور	لبن بالقشطة
فطور	حيات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ربحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	تونا
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس