THE DOCTORS DIET

Dear SHATHA HAKAM ABELRAHEM DAHLEH

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	15-08-2023 -- Tuesday
فطور	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
فطور	رقائق الخس المحشية مع تيركي وجبنة كشكوان واوفاكادو
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
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 عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
عشاء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	شوربة الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا)
Daily Meals	**16-08-2023 -- Wednesday**
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
غداء	شقف لحمة
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل)
عشاء	شوربة خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح)
Daily Meals	**17-08-2023 -- Thursday**
فطور	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا, فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
فطور	جبنة فيتا
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن

غداء	شاورما لحم فرط
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, نصف فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	شوربة البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
Daily Meals	18-08-2023 -- Friday
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)
فطور	جبنة حلوم
فطور	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن)
غداء	لحمة منسف مع جميد بدون اضافة لبن
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا, فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	19-08-2023 -- Saturday
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
فطور	جبنة ايدام
فطور	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن)
غداء	سمك مشوي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء،صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس)
Daily Meals	20-08-2023 -- Sunday
فطور	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة،جبنة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)

فطور	جبنة العكاوي
غداء	سمك مقلي بالزيت الزيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة يونانية(المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	21-08-2023 -- Monday
فطور	سلطة يونانية(المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جبنة العكاوي
غداء	كرات اللحمة بالبندورة الطازجة
غداء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل)
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
عشاء	شوربة البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جبنة تشيدر مبروشة،ملح، معلقة زيت زيتون)
Daily Meals	22-08-2023 -- Tuesday
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
فطور	متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن)
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	كفتة (لحمة مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	فروج مشوي على الفحم
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة(5 حبات الفراولة + معلقتين طعام قشطة)