



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan saeed mustafa hussein

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	27-08-2023 -- Sunday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة 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	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	خبز
Daily Meals	28-08-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	رز
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة, توم, ريحان, أوريجانو, جبنة كريمية قليلة (الكارب, بندورة, جبنة بارميزان, ملح, فلفل أسود
عشاء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
Daily Meals	29-08-2023 -- Tuesday
فطور	جين البارميزان
فطور	سلطة عربية (بندورة, خس, جرجير, خيار فنجان زيت (زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ريحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة (صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود
غداء	صاجية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر + ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	خبز

عشاء	زبده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة) توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعي) معلقتين+جبنه تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
عشاء	خبز
Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
فطور	جبنه حلوم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت (زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنه فيتا
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون(زيت زيتون+جبنه (بارميزان+فليفلة خضراء+سيانخ
غداء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	لبنه مع زيت زيتون
Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	جين البارميزان
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار فنجان زيت (زيتون، ملح،معلقة كبيرة خل
عشاء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
فطور	جبنه فيتا
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار فنجان زيت (زيتون، ملح،معلقة كبيرة خل
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
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنه فيتا
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح،فلفل أسود، جبنه بارميزان،معلقه صغيرة (ليمون)
عشاء	رز
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday

فطور

بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون

فطور

جين البارميزان

فطور

سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ،
(ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون

غداء

سمك مقلي بالزيت الزيتون

غداء

سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة،
فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق،
(معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون

عشاء

شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو
(اخضر، بودة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون

عشاء

سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ،
بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل
(اسود