



**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 خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	خبز
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، نصف فنجان زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، (خل ، ملح وفلفل اسود
Daily Meals	28-08-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جينة كريمية قليلة (الكارب، بندورة، جينة بارميزان، ملح، فلفل أسود
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	29-08-2023 -- Tuesday
فطور	جين البارميزان
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار فنجان زيت (زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
غداء	صاحية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	لبن بالقشطة

عشاء	زبده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة) توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعي) معلقتين+جبنة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
عشاء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)

Daily Meals	30-08-2023 -- Wednesday
-------------	-------------------------

فطور	جبنة حلوم
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
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	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون+جبنة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
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

Daily Meals	31-08-2023 -- Thursday
-------------	------------------------

فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	جين البارميزان
فطور	بطاطا
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل 5) البلسمي(سلطة السبانخ والفراولة والجوز
عشاء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
عشاء	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)

Daily Meals	01-09-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	جبنة فيتا
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
فطور	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	دجاج تركي مشوي
غداء	لينة مع زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة (ليمون)

عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	02-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	جبين البارميزان
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي) سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سمك مقلي بالزيت الزيتون
غداء	بطاطا
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو (اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	بطاطا