



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Khaled muthana aldori

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	21-07-2023 -- Friday
فطور	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
فطور	جينة حلوم
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
غداء	دجاج مسح
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
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	22-07-2023 -- Saturday
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	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	جينة الدمياطي
غداء	أجنحة دجاج مشوية بزيت الزيتون مع ملح وفلفل اسود وليمون
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، نصف فنجان زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم، ملح
Daily Meals	23-07-2023 -- Sunday
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة الدمياطي

غداء	فاهيتا الدجاج (دجاج مسحوب + بروكلي + فطر طازج + فلفل حلو اخضر + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
غداء	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
عشاء	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
عشاء	رفائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو

Daily Meals	24-07-2023 -- Monday
فطور	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريجان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة الدمياطي
غداء	(دجاج بالكريمة (المراعي
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
عشاء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
عشاء	شورية السبانخ(سبانخ. كريمة طبخ.حبة بصل صغيرة.فص ثوم.مكعب مرقة دجاج،زبدة)

Daily Meals	25-07-2023 -- Tuesday
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزبريلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)
فطور	جينة الدمياطي
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة طازجة + ملح + فلفل اسود)
غداء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيارفنجان زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
عشاء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون

Daily Meals	26-07-2023 -- Wednesday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة فيتا
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
غداء	ستيك لحمة (الكريمة المراعي (اختياري) + فطر + بروكلي)

غداء	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة خل (5 البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
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	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون

Daily Meals	27-07-2023 -- Thursday
-------------	------------------------

فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لين يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	جينة الدمياطي
غداء	كرات اللحم المشوية بزيت الزيتون
غداء	سلطة خيار (خيار ، لين يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
عشاء	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،يقدونس،السماق، نصف (فنجان زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون