



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Haya Jawdat Mohammad Sawalqa

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	22-09-2023 -- Friday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيربلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون + بندورة (طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازح، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون + توم + مرقه دجاج + بقدونس + كوسا)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة بصل + خل + مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	23-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون + لحمة مفرومة + ريحان + أوريجانو + ملح + فلفل اسود) صلصة الجبنة (جبنة + ثوم + ملح + فلفل اسود)
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جبنة كريمة قليلة الكارب، بندورة، جبنة بارميزان، ملح، 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	24-09-2023 -- Sunday
فطور	لبنة مع زيت زيتون
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون

فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون + جبنة (بارميزان + فليفلة خضراء + سبانخ)
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	رفائق الخس المحشية مع تيركي و جبنة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)

Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل أسود، زيت زيتون)
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	كفتة بالبندورة الطازجة
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريجان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن سلطه الدجاج (دجاج
عشاء	مقطع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة (بصل + خل + مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	جبنة حلوم
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل أسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كفتة (لحمه مفرومة) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطه الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)

Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
-------------	-------------------------

فطور	جبنة فيتا
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل أسود، زيت زيتون)
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	(بدون اضافة ماجي) (صدور دجاج مع سبانخ)

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، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	28-09-2023 -- Thursday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)