



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	02-10-2023 -- Monday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
غداء	دجاج تركي مشوي
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)
Daily Meals	03-10-2023 -- Tuesday
فطور	جينة حلوم
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو (اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	جينة فيتا
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	شاورما الدجاج فرط
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار (شرائح الخيار، السبانخ، عصير الليمون)
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	جينة ايدام
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	( صدر دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	جينة قشقوان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	دجاج مع الفطر والبارميزان ( زيت زيتون+أفخاد الدجاج+فطر+كريمة خفق المراعي قليله الكارب+جينة (بارميزان+بقدونس
عشاء	مكسرات نية (3-5 حبات
Daily Meals	07-10-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلووق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة ايدام

غداء	دجاج محشي جينة بصوص البيستو ( دجاج مسحوب, جين موزاريللا,بابريكا, اوريغانو,ملح,صوص البيستو,زبدة, ( كريمة طيخ المراعي,ملعقه صغيره فلفل اسود, ثوم (خبز السبانج والبيض): (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
عشاء	
Daily Meals	08-10-2023 -- Sunday
فطور	جينة موزيريللا
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي +كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
عشاء	عصير الفراولة بالقشطة ( 5 حبات الفراولة + معلقتين ( طعام قشطة