



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	02-10-2023 -- Monday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	03-10-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوقة جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفور
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تزا تزيكي (باذجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
عشاء	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة حلوم
غداء	دجاج الكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي، بهارات الكاري، ملح، بودرة بصل، زيت زيتون) الخضار المشوية (بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود (وزيت زيتون
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	جينة ايدام
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
عشاء	بيض مسلوقة برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
Daily Meals	07-10-2023 -- Saturday
فطور	جينة بيضاء مقليه بزيت الزيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات

عشاء

بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت
زيتون

Daily Meals

08-10-2023 -- Sunday

فطور

لبن بالقشطة

فطور

سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير
(من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

عشاء

رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح،
(فلفل اسود، زيت زيتون