



**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
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة يونانية( المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، ننع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
عشاء	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنانجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
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	03-10-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل (أسود، جينة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
غداء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، ننع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، ننع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل (أسود،بقدونس)
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	(جينة الزرقاء ( الريكفور
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل (أسود، جينة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون

غداء	سلطة الدجاج (دجاج مقطّع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحّب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون

Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
-------------	------------------------

فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة حلوم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة الفتوش مع البادنجان( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، بادنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
غداء	سلطة الفتوش مع البادنجان( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، بادنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطّع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحّب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون

Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	جينة ايدام
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
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	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش مع البادنجان( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، بادنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفلة خضراء، صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل (أسود،بقدونس

Daily Meals	07-10-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	جينة بيضاء مقليه بزيت الزيتون
------	-------------------------------

فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة يونانية ( خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	سلطة يونانية ( المكونات: خيار, خس, بندورة, جينة حلوم مشوية /فيتا, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقتين خل, ملح)
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	08-10-2023 -- Sunday
فطور	لين بالقشطة
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	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)
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت ( زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين