



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	02-10-2023 -- Monday
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
Daily Meals	03-10-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
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 سلطة الدجاج (دجاج
عشاء	مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، (معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى(باذجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون

عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطّع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج بالكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي، بهارات الكاري، ملح، بودرة بصل، زيت زيتون) الخضار المشوية (بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود (وزيت زيتون
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 مقطّع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	جينة الدمياطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
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	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس، بندورة، زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح وفلفل اسود)
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشّة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
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	07-10-2023 -- Saturday
فطور	جينة فيتا
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشّة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون

عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	08-10-2023 -- Sunday
فطور	جينة ايدام
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية / فيتا، ملعقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملعقة صغيرة ليمون، ملعقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)
عشاء	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+ خل+ مخلل خيار قطعتين)