



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+توم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	جين البارميزان
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج، ثوم بودرة، بصل بودرة، فلفل اسود، ملح الهملابا، كمون، اوريغانو، زيت زيتون، بندورة، كزبرة، موتزريلا
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، اوريغانو، جينة كريمة قليلة الكارب، بندورة، جينة بارميزان، ملح، فلفل أسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لين بالقشطة (لين بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، 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	(شيش طاووق) بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 0 حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, ملح, فلفل اسود زبده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة) توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعي) معلقتين+جينة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
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	07-10-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	جينة الدمياطي
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون)
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار, خس, بندورة, جينة حلوم مشوية /فيتا, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقتين خل, ملح)
غداء	فتة دجاج (صدر دجاج, باذنجان, زبده, ملح) الصلصة: (معلقتين لبن بالقشطة, ملعقة طحينة , ثوم, ملح, لوز محمص بزيت الزيتون)
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	رقائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ,فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل اسود, بقدونس)

Daily Meals	08-10-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيربلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)
فطور	جينة الدمياطي
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 بالزبدة (لبن بالقشطة , ثوم , زبده , كريم (المراعي , طماطم)
غداء	سلطة خيار (خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , نعنع , ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود سلطه الدجاج (دجاج
عشاء	مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)

Daily Meals	09-10-2023 -- Monday
فطور	جينة العكاوي
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	برجر دجاج محشي بالجبنه (صدر دجاج, سنين ثوم, بهارات (برجر, كرفس, موزاريللا)
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس)
Daily Meals	10-10-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	جينة الدمياطي
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	خضار بالكريمة (جينة موزيريللا، كريمة طبخ المراعي ، مشروم ،زهرة ، الفلفل الأسود، بودرة الثوم، مسحوق (الكمون، أوراق الزعتر، الكركم)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريجان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبده، ز، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح، بهارات دجاج)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس)