



**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 تراتريكبي (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+توم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانج، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لين بالقشطة (لين بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	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	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة خيار (خيار ، لين يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، 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 الزرقاء (الريكفور
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
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 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	جبنة الدمياطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
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	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جبنة العكاوي
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
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 خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)
Daily Meals	09-10-2023 -- Monday
فطور	جبنة بيضاء
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	سمك سيباس
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	بيض مسلووق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون

Daily Meals	10-10-2023 -- Tuesday
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
فطور	جبنه حلوم
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنه فيتا
غداء	صاجية لحمه (شقف لحمه + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان(المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، يقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، يقدونس