



**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 عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتريكبي (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
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 الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (أسود
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
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	كبة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الفتوش مع البادنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، بادنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
Daily Meals	07-10-2023 -- Saturday
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي + كوسا + فطر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون

غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	08-10-2023 -- Sunday
فطور	جينة الدماطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
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 جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	09-10-2023 -- Monday
فطور	جينة العكاوي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5 طعام زيت زيتون + معلقة خل اليلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	10-10-2023 -- Tuesday
فطور	جينة حلوم
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	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)