



**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 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	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
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)
Daily Meals	05-10-2023 -- Thursday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزبريلا - ملح - (فلفل اسود - زيت زيتون)
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	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون+جبنة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ
غداء	سلطة خيار (خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , نعنع , (ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	جين البارميزان
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون)
فطور	سلطة سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل (أسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل (أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود
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	07-10-2023 -- Saturday
فطور	جبنة الدمياطي

فطور	رفائق 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	(شيش طاووق) بدون اضافة اللبن
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 الزرقاء) الريكفورد
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي (باذنجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب
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	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	لحم مع صلصة جينة الفيتا (لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة صغيرة ليمون +جينة فيتا + لبن زبادي الجنيدي
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	بيض مسلوقة جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة 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	صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج، ثوم بودرة، بصل بودرة، فلفل اسود، ملح الهملابا، كمون، أوريغانو، زيت زيتون، بندورة، كزبرة، موتزريلا)
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)