



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	06-10-2023 -- Friday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار, خس, بندورة, جينة حلوم مشوية /فيتا, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقتين خل, ملح)
غداء	بازنجان ودجاج مع صلصة تزايزيكي (بازجان, دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+توم+ملح+فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة خيار (خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , ننع , ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترده خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعين
Daily Meals	07-10-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل (أسود)
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
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 الزرقاء (الريكفور
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة الحلوم مع الننع (حلوم مشوي, جرجير خس, ننع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل أسود, معلقة زيت زيتون, معلقة (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 الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار, بندورة, فلفل حلو اخضر, خس, باذنجان, نعنع, بقدونس, سماق, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون)
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	09-10-2023 -- Monday
فطور	جينة الدمايطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
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 خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
عشاء	(متبل بينتجان 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	10-10-2023 -- Tuesday
فطور	(متبل بينتجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة العكاوي
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار, خس, بندورة, جينة حلوم مشوية /فيتا, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقتين خل, ملح)
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
عشاء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)

Daily Meals	11-10-2023 -- Wednesday
فطور	جينة بيضاء
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار, خس, بندورة, جينة حلوم مشوية /فيتا, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقتين خل, ملح)

غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
عشاء	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	12-10-2023 -- Thursday
فطور	جبنة فيتا
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	صاجية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، ننع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون