



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	10-10-2023 -- Tuesday
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، معلقه صغيرة ليمون
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ ثوم+ ملح+ فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (أسود
Daily Meals	11-10-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	( شيش طاووق ( بدون اضافه اللبن
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	12-10-2023 -- Thursday
فطور	جينة الدمياطي
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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريجان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
Daily Meals	13-10-2023 -- Friday
فطور	(جينة الزرقاء ( الريبكفورد
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
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 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 , ننع , (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	14-10-2023 -- Saturday
فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جينة العكاوي
فطور	حيات فراولة + 7 حبات جوز+ سيانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج مشوي مع الخضار( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خيار ( خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , ننع , (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	15-10-2023 -- Sunday
فطور	جينة حلوم
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	سلطة خيار ( خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , ننع , (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	16-10-2023 -- Monday
فطور	جينة فيتا
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حيات فراولة + 7 حبات جوز+ سيانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	لحمة مفرومة + بيتجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
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