



**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	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	باذنجان ودجاج مع صلصة تزا تريكي(باذجان, 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 (اسود)
Daily Meals	11-10-2023 -- Wednesday
فطور	جين البارميزان
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج، ثوم بودرة، بصل بودرة، فلفل اسود، ملح الهملايا، كمون، اوريجانو، زيت (زيتون، بندورة، كزبرة ، موتزيرلا
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنغ ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	12-10-2023 -- Thursday
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	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود)
Daily Meals	13-10-2023 -- Friday
فطور	جينة الدماطي
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	فتة دجاج (صدر دجاج، باذنجان، زبدة، ملح) الصلصة: (ملعقتين لبن بالقشطة، ملعقة طحينة ، ثوم، ملح، لوز (محمص بزيت الزيتون
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	14-10-2023 -- Saturday
فطور	جبنة العكاوي
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (اسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	دجاج بالزبدة (لبن بالقشطة ، ثوم ، زبدة ، كريم (المراعي ، طماطم
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
Daily Meals	15-10-2023 -- Sunday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيريللا - ملح - (فلفل اسود - زيت زيتون
فطور	جبنة 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	برجر دجاج محشي بالجبنه (صدر دجاج، سنين ثوم، بهارات (برجر، كرفس، موزاريللا
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، (ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
Daily Meals	16-10-2023 -- Monday
فطور	جبنة بيضاء
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (اسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	خضار بالكريمة (جبنة موزيريللا، كريمة طبخ المراعي ، مشروم ، زهرة ، الفلفل الأسود، بودرة الثوم، مسحوق (الكمون، أوراق الزعتر، الكركم
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود