



**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 الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كبير كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة 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 بالبادنجان ( الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, البادنجان, نعناع, يقدونس, السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه دجاج+يقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة , فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل أسود, يقدونس)
Daily Meals	11-10-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزبريلا - ملح - (فلفل اسود - زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة يونانيه ( خيار, خس, بندورة, جبنة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل , ملح
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة جرجير ( جرجير, فيتا, فطر, ٥حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل , ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة, توم, ريحان, أوريغانو, جبنة كريمة قليلة الكارب, بندورة, جبنة بارميزان, ملح, فلفل أسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	12-10-2023 -- Thursday
فطور	(جبنة الزرقاء ( الريكفور

فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة يونانية ( خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح صاجية لحمه (شقف لحمه + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
غداء	زبده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعي) معلقتين+جينة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals	13-10-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	جينة الدمياطي
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 اليلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	لحم مع صلصة جينة الفيتا) لحمه مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل + بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة ( صغيرة ليمون +جينة قيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	رفائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals	14-10-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	جينة العكاوي
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
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	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود

عشاء سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)

Daily Meals 15-10-2023 -- Sunday

فطور جين البارميزان  
فطور رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)  
فطور سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)  
غداء ( شيش طاووق ) بدون اضافة اللبن  
غداء سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملحقة ليمون )  
عشاء (مكسرات نية (3-5 حبات)  
عشاء سلطة سيزر ( خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جينة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون)

Daily Meals 16-10-2023 -- Monday

فطور جينة بيضاء  
فطور رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)  
فطور سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)  
غداء (كرات اللحمه مع البامية (بدون اضافة رب البندورة)  
غداء سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، ٥حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود )  
عشاء شوربة الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون،زبد،ز،كريمة طبخ المراعي،البهارات،فلفل اسود، ملح ،بهارات دجاج )  
عشاء سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين)