



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	25-11-2023 -- Saturday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	شربات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	( شيش طاووق ) بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، 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 سيزر ( خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	26-11-2023 -- Sunday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيرلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزكي (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+توم+ملح+فلفل (أسود+مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	زيده+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق (المراعي) معلقتين+جبنة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، يقدونس)
Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلووق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا

غداء	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمه ( زيت زيتون+لحمه مفرومه+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبده،توم،ريحان،أوريغانو،جبنة كريمية قليله (الكارب،بندورة،جبنة بارميزان،ملح،فلفل أسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
فطور	جبنة البارميزان
فطور	شريحات خيار مع رشه ملح وليمون
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون،ملح،فلفل أسود، جبنة بارميزان،معلقه صغيرة ليمون
غداء	صاجية لحمه (شقف لحمه + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون،زبده،ز،كريمة طبخ المراعي،البهارات،فلفل اسود، (ملح ،بهارات دجاج
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس

Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	(جبنة الزرقاء ) الريبكفورد
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	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،البادنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	رقائق الخس المحشية مع تيركي وجبنة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
فطور	جبنة العكاوي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة، (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز

غداء	صدور الدجاج المحشية (صدر دجاج, ثوم بودرة, بصل بودرة, فلفل اسود, ملح الهملايا, كمون, اوريجانو, زيت زيتون, بندورة, كزبرة, موتزيرلا)
غداء	سلطة جرجير ( جرجير, قيتا, فطر, ٥ حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, خل, ملح وفلفل اسود)
عشاء	(خبز السبانج والبيض: (بيض, سبانج, 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	01-12-2023 -- Friday
-------------	----------------------

فطور	جبنة الدمياطي
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	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون + بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, الباذنجان, نعناع, يقدونس, السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة (بصل + خل + مخلل خيار قطعيتين