



**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 الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا)
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي (بادجان, دجاج) (الصوص: خيار+لين بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون , خل , ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+ثوم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة , فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل أسود, بقدونس)
Daily Meals	26-11-2023 -- Sunday
فطور	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا)
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	(خبز السبانج والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين)
Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
فطور	(جبنة الزرقاء (الريكفورد
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 الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس, بندورة, زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح وفلفل اسود)
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)

Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	(شيش طاووق (بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة خضراء (خس, جرجير, ريحان, 5 حبات زيتون أخضر/أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح وفلفل أسود
عشاء	(متبل بينجان 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	29-11-2023 -- Wednesday
-------------	-------------------------

فطور	(متبل بينجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	(جينة الزرقاء (الريكفورد
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج تكة مع حمص وزيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (جرجير, فيتا, فطر, 5 حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, خل, ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة (حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة, فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل اسود, بقدونس)

Daily Meals	30-11-2023 -- Thursday
-------------	------------------------

فطور	جينة الدماطي
فطور	شريحات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملح ليمون
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن

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	جينة العكاوي
فطور	شربات ليمون مع رشة ملح
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس)