



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	27-11-2023 -- Monday
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+جينة فيتا)
غداء	( شيش طاووق ) بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا)
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	28-11-2023 -- Tuesday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفه - فطر - موزيرلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)
فطور	( فراولة ) 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزيكي(بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+توم+ملح+فلفل اسود+مايونيز خالي من الكارب)
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون 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+ماستراد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	29-11-2023 -- Wednesday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات)

فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	لازانيا الكوسة (شرايح الكوسا) صلصة اللحم ( زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل (أسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل أسود
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (أسود)
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريغانو، جبنة كريمية 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 30-11-2023 -- Thursday

فطور	جبنة البارميزان
فطور	شربات خيار مع رشة ملح وليمون
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	صاجية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو اخضر+ ملح + (فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، بقونس، السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	شورية الفطر (فطر طازج، بودرة بصل، زيت زيتون، زبده، ز، كريمة طبخ المراعي، البهارات، فلفل اسود، (ملح، بهارات دجاج
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة (ليمون)

### Daily Meals 01-12-2023 -- Friday

فطور	(جبنة الزرقاء ) الريكفورد
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كبدة 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	رفائق الخس المحشية مع تيركي وجبنة كشكوان واوفاكادو
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور (دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقونس

### Daily Meals 02-12-2023 -- Saturday

فطور	جبنة العكاوي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن

فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين

Daily Meals	03-12-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	جبنة الدمياطي
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	سلطة عربية (بندورة،خس،جرجير،خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون،ملح،معلقة كبيرة خل
غداء	لحم مع صلصة جبنة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة ( صغيرة ليمون + جبنة قيتا + لبن زبادي الجنيدي
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين