THE DOCTORS DIET

# Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

| Daily Meals | 26-12-2023 -- Tuesday |
|---|---|
| فطور | بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود) |
| فطور | نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح |
| فطور | سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون) |
| غداء | باذنجان ودجاج مع صلصة تزاتزيكي(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) |
| عشاء | (خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود |
| عشاء | سلطة سيزر ( خس، دجاج ،سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون) |
| **Daily Meals** | **27-12-2023 -- Wednesday** |
| 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 كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون) |
| غداء | كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل |
| غداء | سلطة جرجير ( جرجير، ڤيتا، فطر،5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ملح وفلفل اسود ,) |
| عشاء | (مكسرات نية (3-5 حبات |
| عشاء | سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون) |
| **Daily Meals** | **28-12-2023 -- Thursday** |
| فطور | شرحات 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 | شوربة الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه دجاج+بقدونس+كوسا) |
| عشاء | سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون) |
| Daily Meals | 29-12-2023 -- Friday |
| فطور | (متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن |
| فطور | (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن |
| فطور | سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون) |
| غداء | ( شيش طاووق ( بدون اضافه اللبن |
| غداء | سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون ) |
| عشاء | رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) |
| عشاء | سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ،فليفله خضراء،صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس) |
| Daily Meals | 30-12-2023 -- Saturday |
| فطور | جبنة الدمياطي |
| فطور | جبنة العكاوي |
| فطور | سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون) |
| غداء | دجاج تكه مع حمص وزيت زيتون |
| غداء | سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون ) |
| عشاء | بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + 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 | 31-12-2023 -- Sunday |
| فطور | جبنة بيضاء |
| فطور | لبن بالقشطة |
| فطور | سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا ) |
| غداء | سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود) |

| | |
|---|---|
| عشاء | بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون |
| عشاء | سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون) |
| Daily Meals | 01-01-2024 -- Monday |
| فطور | جبنة بيضاء مقليه بزيت الزيتون |
| فطور | جبنة ايدام |
| فطور | سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جبنة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون) |
| غداء | سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود) |
| عشاء | بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون |
| عشاء | سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ،فليفله خضراء،صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل أسود،بقدونس) |