



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	21-09-2023 -- Thursday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيرلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة يونانيه ( خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من زيت زيتون, معلقتين خل, ملح
غداء	دجاج تركي مشوي
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	22-09-2023 -- Friday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر ( خس, تيركي, توم, زيت زيتون,ملح,فلفل (أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
غداء	بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة الفتوش بالبادنجان ( الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,البادنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان ( صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة,توم,ريحان,أوريغانو,جينة كريمة قليلة الكارب,بندورة,جينة بارميزان,ملح,فلفل أسود
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات (حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون
Daily Meals	23-09-2023 -- Saturday
فطور	لبنه مع زيت زيتون
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود)
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز

غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل اسود
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس

Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	جينة فيتا
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	( صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان ( الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستر د خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	جينة ايدام
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	دجاج مع الفطر والبارميزان ( زيت زيتون+أفخاذ الدجاج+فطر+كريمة خفق المراعي قليله الكارب+جينة (بارميزان+بقدونس
غداء	سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ربحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة (صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستر د خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين

Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	جينة قشقوان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
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 محشي جينة بصوص البيستو ( دجاج مسحوب, جين موزاريللا,بابريكا, اوريغانو,ملح,صوص البيستو,زبدة, ( كريمة طبخ المراعي,ملعقه صغيره فلفل اسود, ثوم
غداء	سلطة جرجير ( جرجير, قيتا, فطر, ٥حبات زيتون أسود, فنجان صغير من زيت زيتون, معلقه صغيرة ليمون , خل (, ملح وفلفل اسود
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة, كوسا, فلفل حلو اخضر, بودرة بصل, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقه صغيرة ليمون, معلقه زيت زيتون
Daily Meals 27-09-2023 -- Wednesday	
فطور	جينة حلوم
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة سيزر ( خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل (أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقه صغيرة ليمون , ملح وفلفل (اسود
عشاء	(خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستررد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين