



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	22-09-2023 -- Friday
فطور	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيربلا - ملح - فلفل اسود - 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	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة) طازجة) مسقعة باذنجان
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	23-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	(بدون اضافة ماجي )صدر دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل اسود)
Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
فطور	لبنه مع زيت زيتون
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة سيزر ( خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)
غداء	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون ( زيت زيتون+جبنة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ)
غداء	سلطة خيار ( خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , نعنع , ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون)
فطور	جبنة الدماطي

فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5)
غداء	طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	كفتة بالبندورة الطازجة
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	جينة حلوم
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة يونانية ( المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	كفتة ( لحم مفرومة ) بالطحينة بدون بطاطا
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جينة فيتا
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5)
غداء	طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	( صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
Daily Meals	28-09-2023 -- Thursday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	جينة الدمياطي
فطور	سلطة يونانية ( المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي +كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)