



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتريكى (بادجان، دجاج) (الصوص: خيار+ لبن بالقشطة+ توم+ ملح+ فلفل (أسود+ مايونيز خالي من الكارب
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	(متبل بينتجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج ، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
فطور	بيض مسلووق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	( شيش طاووق ( بدون اضافة اللبن
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 5 حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفه خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس)
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	(جبنة الزرقاء ( الريكفور
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
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 الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود)

عشاء	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة الدمياطي
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة سيزر ( خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار ( بروكلي + كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
عشاء	(خيز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
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	28-09-2023 -- Thursday
فطور	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جبنة حلوم
فطور	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	( صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة جرجير ( جرجير، فيتا، فطر، 5حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة سيزر ( خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة (ليمون
Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
فطور	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
فطور	جبنة حلوم
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	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 سيزر ( خس، دجاج ،سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة (ليمون
Daily Meals	30-09-2023 -- Saturday

فطور

فطور

فطور

غداء

عشاء

عشاء

جبنة فيتا

(مكسرات نية (3-5 حبات

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

سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس, بقدونس ,  
بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل  
اسود)

بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح +  
(فلفل اسود

سلطة سيزر ( خس, دجاج ,سن توم, زيت  
زيتون, ملح, فلفل أسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة  
(ليمون