



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	( فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	( صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
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	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 (صدور دجاج مع سبانخ
غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	لبنة مع زيت زيتون
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	دجاج مشوي مع الخضار( بروكلي +كوسا + فطر + ( ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جينة حلوم
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	كفتة بالبندورة الطازجة

غداء	سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
Daily Meals	28-09-2023 -- Thursday
فطور	جينة فيتا
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا )
غداء	قوارب الكوسا باللحمة المفرومة
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان ( المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
فطور	جينة ايدام
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي - ) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 0 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
Daily Meals	30-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	جينة الدمياطي
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلمون
غداء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)