



**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 الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو (اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ،فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس
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	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	(بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	لبنه مع زيت زيتون
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة يونانيه (خيار،خس،بندورة،جينة حلوم مشويه/ (فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	دجاج مشوي مع الخضار(بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون

غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان) صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة ، فليفلة خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جينة حلوم
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	كفتة بالبندورة الطازجة
غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 0 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	28-09-2023 -- Thursday
فطور	جينة فيتا
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، (فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقه زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون
غداء	قوارب الكوسا باللحمة المفرومة
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل (اسود
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
فطور	جينة ايدام
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	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود

غداء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
عشاء	(خبز السبانج والبيض): (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	30-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل أسود)
فطور	جبنة الدمياطي
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	سلمون
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار،الطماطم فليفلة خضراء،خس،الباذنجان،نعناع،بقدونس،السماق، فنجان (صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار (شرائح الخيار، السبانخ، (عصير الليمون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين