



**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 الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا                                     |
| غداء        | صينية افخاذ الدجاج المقلبي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود |
| غداء        | سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، ننع ، 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        | سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل                             |
| غداء        | شاورما الدجاج فرط   |
| غداء        | سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، ننع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون                             |
| Daily Meals | 26-09-2023 -- Tuesday   |
| فطور        | جينة فيتا   |
| فطور        | (مكسرات نية (3-5 حبات   |
| فطور        | سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل                             |
| 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 | 27-09-2023 -- Wednesday   |
| فطور        | (جينة الزرقاء ( الريبكفورد  |
| فطور        | (مكسرات نية (3-5 حبات   |
| فطور        | سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)              |
| غداء        | أجنحة دجاج مشوية بزيت الزيتون مع ملح وفلفل اسود وليمون  |

|             |   |
|-------------|---|
| 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 | 28-09-2023 -- Thursday  |
| فطور        | جينة الدمياطي   |
| فطور        | (مكسرات نية (3-5 حبات)  |
| 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 بالكاري مع الخضار المشوية: (دجاج مشوي، بهارات الكاري، ملح، بودرة بصل، زيت زيتون) الخضار المشوية ( بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح، فلفل اسود وزيت زيتون)   |
| غداء        | سلطة الكواجامولي ( أفوكادو مهروس، بقدونس، بندورة، زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح وفلفل اسود)   |
| Daily Meals | 29-09-2023 -- Friday  |
| فطور        | (متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن   |
| فطور        | جينة ايدام  |
| فطور        | حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز   |
| غداء        | دنييس   |
| غداء        | سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)   |
| Daily Meals | 30-09-2023 -- Saturday  |
| فطور        | (متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن  |
| فطور        | جينة ايدام  |
| فطور        | سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل لحم مع صلصة جينة الفيتا) لحم مفرومة+ملح+فلفل اسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة صغيرة ليمون + جينة قيتا + لبن زبادي الجنيدي |
| غداء        | سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)   |