



**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 (الريكفور
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)