



**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	كباب
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ,فليفلة خضراء, صدور دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل أسود,بقدونس
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون
Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, فلفل اسود, زيت زيتون
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة عربية (بندورة,خس,جرجير,خيار, فنجان صغير (من زيت زيتون,ملح,معلقة كبيرة خل
غداء	شقف لحمة
غداء	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,الباذنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون
عشاء	سلطة خيار (خيار , لبن يوناني نوع كيري كيري , نعنع , ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ,فليفلة خضراء, صدور دجاج,بندوره,خيار,ملح,فلفل أسود,بقدونس
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	لبنة مع زيت زيتون
فطور	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
فطور	سلطة سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقه صغيرة ليمون
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	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة حلوم
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
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، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
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	جبنة فيتا
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح
غداء	قوارب الكوسا باللحمة المفرومة
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، جبنة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
فطور	جبنة ايدام
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	جمبري مشوي بزيت الزيتون (كريمة طبخ المراعي -) اختيارية - + فطر + بروكلي + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل (، ملح وفلفل اسود

عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ,فليفله عشاء خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل (أسود, بقدونس)
Daily Meals	30-09-2023 -- Saturday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود)
فطور	جينة الدمياطي
فطور	سلطة سيزر (خس, تيركي, توم, زيت زيتون, ملح, فلفل (أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
غداء	سلمون
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل (اسود)
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات سلطة الدجاج (دجاج
عشاء	مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستررد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين