



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	24-09-2023 -- Sunday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز+ سبانخ + معلقة, (5 طعام زيت زيتون + معلقة خل البيلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
Daily Meals	25-09-2023 -- Monday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود
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 ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
Daily Meals	26-09-2023 -- Tuesday
فطور	جبنة حلوم
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون

فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل أسود)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، ٥ حبات زيتون أسود/أخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل أسود)
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو أخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل أسود، زيت زيتون)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)

Daily Meals	27-09-2023 -- Wednesday
فطور	جبنة فيتا
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سباخ)
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)
غداء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن سلطه الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)
عشاء	
عشاء	

Daily Meals	28-09-2023 -- Thursday
فطور	جبنة ايدام
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل أسود، معلقة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	شاورما الدجاج فرط
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون أسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل أسود)
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جبنة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة(لبن بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل أسود، بقدونس)

Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
فطور	لبنه مع زيت زيتون
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل أسود)

فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، ملعقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة خيار (خيار ، لين يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
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	30-09-2023 -- Saturday
-------------	------------------------

فطور	جينة قشقوان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	دجاج مع الفطر والبارميزان (زيت زيتون+أفخاد الدجاج+فطر+كريمة خفق المراعي قليله الكارب+جينة (بارميزان+بقدونس
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لين
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون