



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	28-09-2023 -- Thursday
فطور	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)
عشاء	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)
Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات)
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
غداء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
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 حلوم
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون

فطور	حبات فراولة + 7 حبات جوز + سبانخ + معلقة, 5) طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز
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
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جبنة 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	01-10-2023 -- Sunday
-------------	----------------------

فطور	جبنة فيتا
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون +خل+ معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
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	02-10-2023 -- Monday
-------------	----------------------

فطور	جبنة ايدام
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	(بدون اضافة ماجي) صدور دجاج مع سبانخ)
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	(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	03-10-2023 -- Tuesday
-------------	-----------------------

فطور	لبنه مع زيت زيتون
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)

فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جبنة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون)
غداء	شاورما الدجاج فرط
غداء	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، ٥ حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جبنة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)
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

04-10-2023 -- Wednesday

فطور	جبنة قشقوان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا (صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، (معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
غداء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (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