



**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 عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ریحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، 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	سلطة الدجاج مع لبن بالقشطة (لبن بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)
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	29-09-2023 -- Friday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	مكسرات نية (3-5 حبات)
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
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 خضراء (المكونات: خس، جرجير، ریحان، ٥ حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة (صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود
عشاء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماسترد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	30-09-2023 -- Saturday
فطور	جينة حلوم
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون

فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة (طازجة + ملح + فلفل اسود
غداء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو اخضر، بودة 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 01-10-2023 -- Sunday	
فطور	جينة فيتا
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)
غداء	بدون اضافة ماجي (صدر دجاج مع سبانخ)
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
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودة (بصل + خل + مخلل خيار قطعتين
Daily Meals 02-10-2023 -- Monday	
فطور	جينة ايدام
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل اسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون
غداء	شاورما الدجاج فرط
غداء	سلطة الفتوش مع الباذنجان (المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة 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 03-10-2023 -- Tuesday	
فطور	لبنه مع زيت زيتون
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل

غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، ننع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل (أسود، جينة بارميزان، معلقة صغيرة ليمون
عشاء	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستراد خالي من الكارب+بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	جينة قشقوان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
فطور	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت (زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا
غداء	دجاج مع الفطر والبارميزان (زيت زيتون+أفخاد الدجاج+فطر+كريمة خفق المراعي قليله الكارب+جينة (بارميزان+بقدونس
غداء	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع كيري كيري ، ننع ، (ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون
عشاء	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير (من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل
عشاء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات (حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون