



**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
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، يقدونس)
Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
عشاء	سلطة خيار ( خيار ، لبن يوناني نوع كبير كيري ، نعنع ، ملح وفلفل اسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)
Daily Meals	30-09-2023 -- Saturday
فطور	جينة حلوم
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة طازجة + ملح + فلفل اسود)
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
Daily Meals	01-10-2023 -- Sunday
فطور	جينة فيتا
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	(بدون اضافة ماجي) صدور دجاج مع سبانخ
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون) (بدون اضافة لبن)
Daily Meals	02-10-2023 -- Monday
فطور	جينة ايدام
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	شاورما الدجاج فرط
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)

Daily Meals	03-10-2023 -- Tuesday
فطور	لبنة مع زيت زيتون
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + (فلفل اسود)
غداء	( صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	جينة قشقوان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	دجاج مع الفطر والبارميزان ( زيت زيتون+أفخاد الدجاج+فطر+كريمة خفق المراعي قليله الكارب+جينة (بارميزان+بقدونس
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات