

Dear Rawan saeed mustafa hussein
Here's Your Weekly Food Menu Programm



THE
DOCTORS
DIET

Day - 15-02-2024 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)	باذنجان ودجاج مع صلصة) تزا تزيكي (باذجان, دجاج (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب)	شورية الدجاج والكوسة بالكارى (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
2	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح	سلطة خيار (خيار , لبن يوناني نوع "كوليوس" , نعنع , ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحوب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البايريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون)
3	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة (ليمون+جينة فيتا		

Day - 16-02-2024 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوق برشت مع رشه ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	شيش طاووق (بدون اضافه اللبن)	خبز السبانج والبيض: (بيض, (سبانج, ملح, فلفل اسود
2	لبنه مع زيت زيتون	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, 0 حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, معلقة كبيرة (خل, ملح, فلفل اسود	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة , فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل (أسود, بقدونس
3	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة (خل		

Day - 17-02-2024 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
---	------	------	------

1	شربات خيار مع رشة ملح وليمون	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسحوب، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، ليمون، ملح، فلفل اسود، كوسا)	(مكسرات نية (3-5 حبات)
2	جينة فيتا	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس)
3	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)		

Day - 18-02-2024 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة بيضاء مقلية بزيت الزيتون	فروج مشوي على الفحم	شورية خضار (زيت زيتون، بودرة بصل، حبة فليفلة حلوة، فص ثوم، قرنبيط، فاصوليا خضراء، طماطم، ملح)
2	لبن بالقشطة	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستررد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين)
3	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)		

Day - 19-02-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة بيضاء	دجاج تكه مع حمص وزيت زيتون	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن)
2	(مكسرات نية (3-5 حبات)	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستررد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعيتين)
3	سلطة يونانية (المكونات: خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشوية /فيتا، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقين خل، ملح)		

Day - 20-02-2024 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
---	------	------	------

1	خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانج، ملح، فلفل اسود)	صينية زهرة بطحينية (زهرة، معلقتين طعام طحينية، معلقتين صغار كمون، معلقتين صغار ليمون، زيت زيتون، ملح، فلفل (-اسود، بودرة ثوم - اختياري	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
2	جينة العكاوي	سلطة الفتوش مع الباذنجان) المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة (ليمون)	سلطة الدجاج (دجاج مقطع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة بصل + خل + مخلل (خيار قطعتين)
3	حبات فراولة + 7 حبات, 5) جوز + سبانج + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانج والفراولة والجوز		

Day - 21-02-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة الدمياطي	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ريحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، (ملح، فلفل اسود)	لينة مع زيت زيتون
2	(جينة الزرقاء (الريبكفورد		سلطة الدجاج (دجاج مقطع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة بصل + خل + مخلل (خيار قطعتين)
3	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة (خل)		

معلومات مهمة حول النظام الغذائي

The Doctors Diet مرحبا من

ايام قليلة تفصلك عن وزنك المثالي والصحي او الفأة الي اشتركت بها معنا لتحقيقها، وذلك من خلال الجدول (الغذائي الخاص بك (دليل جسمك

جدولك الغذائي الخاص سيجعلك مثاليًا وصحيًا وخاليًا من أي مشاكل صحية تعاني منها وتؤثر على أداء أنشطة حياتك اليومية.

يرجى مراجعة والتقيد بالتوصيات التالية لجعل رحلة نزول الوزن معنا أكثر متعة وسهولة

نوعية الاكل المكتوبة في جدولك الغذائي هي ما يحتاجه جسمك في كل مرحلة من مراحل نزول الوزن المرتبطة بعمليات الحرق ومتناغمة مع وظائف الجسم كافة ويكون النظام قصير الأمد ويهدف الى الوصول إلى وزنك المثالي والصحي بطريقة سريعة وصحية

سيكون هناك دائما حذف أو إضافة لنوعيات غذائية معينة بناءً على فقدان الوزن، واستجابة الجسم للجدول الغذائي، واختالف نسب الدهون والدهون الحشوية في الجسم، ونسب الماء والبروتين ايضا

لا يوجد اطعمة ممنوعة أو مسموحة مدى الحياة، هناك دائما نوعيات محددة من الطعمة يجب أو ال يجب عليك تناولها في كل مرحلة من مراحل نزول الوزن

يمكنك تناول الطعام حتى تشعر بالشبع التام **you can eat until you are super** ، **لا توجد كميات محددة** من جميع العناصر الغذائية المكتوبة في جدولك الغذائي ولكن المهم جدا هو أن أي شيء غير مكتوب يجب ألا تأكله على الاطلاق الا انه لن يؤثر على نزول الوزن فقط ولكنه صحيا مضر

خيارات متعددة تصل الى 3 خيارات لكل وجبة هذه عبارة عن خيارات يمكنك أن تأكلها كلها أو تختار أكثرها تفضيلا ولكن الفضل تناولها كاملة للاستفادة من القيمة الغذائية

مسموح تناول المشروبات الساخنة مثل القهوة، الشاي والعشاب بانواعها بدون اضافة سكر وبدون اضافة الحليب اذا لم تكن مذكورة في الجدول الغذائي

يجب شرب كل ساعة كوب من الماء

لا يوجد اوقات معينة لتناول الوجبات، لكن يفضل ابقاء من 2-3 ساعة بين كل وجبة وقيل النوم ب 3 ساعات تكون اخر وجبة لتسهيل عمليات الهضم

لتحقيق أفضل النتائج يجب عليك الالتزام بالوجبات المكتوبة كل يوم بيومه ولكن أيضا يمكنك الاستبدال بين الايام والوجبات المكتوبة في جدولك لتسهيل الامر

مسموح التبديل بين اللحوم بلحوم، الدجاج بدجاج والسماك باسمك اذا تواجدت في جدولك والاستبدال يكون بوصفات طبخ أخرى موجوده في جدولك فقط لكن لتحقيق افضل النتائج يجب التقيد بالجدول بحذافيره

مسموح التبديل بين انواع السلطات والخضراوات المكتوبة بالجدول الغذائي مع الاحتفاظ بوصفات التحضير الخاصه بكل طبق من السلطه على حده لكن لتحقيق افضل النتائج يجب التقيد بالجدول بحذافيره

غير مسموح إضافة أي شيء غير مكتوب في جدولك الغذائي لان ذلك لن يؤثر فقط على نزول الوزن ولكنه سيؤثر على صحتك بشكل سلبي

يفضل عدم القيام بأي نوع من انواع الرياضة في فترة نزول الوزن لان الجهد الزائد سيجعل الجسم يفرز هرمونات معينة مثل الكورتيزول وهو هرمون التوتر الذي يسبب ثبات الوزن، بعد الوصول للوزن الذي تفضلك يمكنك ممارسة أي نشاط رياضي

نتائج الفحص الخاص بك، نتائج الفحص هي عبارة عن الجداول الغذائية ونوعية الكال المكتوبة والتي ستلقاها كل اسبوع وستضمن لك نزول الوزن المطلوب بناءً على فاه اشتراكك

خلوك من الامراض و/او الوقاية منها

من خلال الالتزام التام بالجدول الغذائية، ستكون خاليًا من أي أمراض تؤثر على أنشطة نمط حياتك اليومية ، الامراض هي:

- ارتفاع الكوليسترول -
- ارتفاع حمض اليوريك -
- مقاومة الأنسولين -
- مرض السكري من النوع الثاني -
- دهون الكبد -
- متلازمة تكيس المبايض -
- قصور الغدة الدرقية -
- ارتفاع ضغط الدم -
- تسارع في نبضات القلب - -
- متلازمة القولون العصبي -
- الارتداد المريئي -
- مشاكل الديسك -
- التهاب المفاصل -
- مشاكل النوم -
- مشاكل في التركيز -
- يمنع %09 من أنواع السرطان -

لمزيد من المعلومات يمكنك الطالع على الروابط التالية؛

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>