

Dear mohammad abuzai
Here's Your Weekly Food Menu Programm



THE
DOCTORS
DIET

Day - 16-02-2024 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة حلوم	دجاج تكه مع حمص وزيت زيتون	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
2	فراولة (5 حبات متوسطة الحجم)	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
3	حبات فراولة + 7 حبات, 5) جوز+ سبانخ + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز		

Day - 17-02-2024 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون
2	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون
3	حبات فراولة + 7 حبات, 5) جوز+ سبانخ + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز		

Day - 18-02-2024 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود	صاحية دجاج (دجاج مسح + فلفل حلو اخضر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون	متبل بيتنجان مع زيت زيتون ((بدون اضافة لبن

2	شربات خيار مع رشة ملح وليمون	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل اسود	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، أفوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
3	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة (ليمون+جبنة فيتا		

Day - 19-02-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	دجاج بالليمون والثوم مع الكوسا المشوي: (دجاج مسح، زيت زيتون، سن الى سنين ثوم، (ليمون، ملح، فلفل اسود، كوسا	(جبنة الزرقاء) الريكفور
2	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، (ملح وفلفل اسود	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، أفوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
3	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة صغيرة (ليمون)		

Day - 20-02-2024 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	(جبنة الزرقاء) الريكفور	دجاج مشوي مع الخضار) بروكلي +كوسا + فطر + ملح + فلفل اسود + زيت زيتون	خبز السبانخ والبيض: (بيض، (سبانخ، ملح، فلفل اسود
2	جبنة العكاوي	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، (وفلفل اسود	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، أفوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
3	حبات فراولة + 7 حبات، (5 جوز+ سبانخ + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز		

Day - 21-02-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة فيتا	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل اسود	شورية الدجاج والكوسة بالكاربي(زيت زيتون+توم+مرفه (دجاج+بقدونس+كوسا
2	لين بالقشطة		سلطة الدجاج (دجاج مقطع+جوز+خس+جرجير+مايونيز خالي من الكارب+ماستررد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل (خيار قطعيتين
3	حبات فراولة + 7 حبات, 5) جوز+ سبانخ + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي(سلطة السبانخ والفراولة والجوز		

Day - 22-02-2024 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة ايدام	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، (ملح وفلفل اسود	سردين
2	(مكسرات نية (3-5 حبات		سلطة الدجاج مع لين زيادي بالقشطة(لين زيادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
3	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (لين يوناني نوع كيري كيري، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة صغيرة (ليمون		

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 المد 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 أيضا

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 بصفات طيب أخرى موجوده في جدولك فقط لكن لتحقيق افضل النتائج يجب التقيد بالجدول بحذافيره

مسموح التبديل بين انواع السلطات والخضراوات المكتوبة بالجدول الغذائي مع الاحتفاظ بصفات 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 فاة 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/>