

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm



Day - 18-02-2024 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	رقائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل	شورية الدجاج والكوسة بالكاراي (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا)
2	نصف حبة ليمون مقطعة شرات مع رشة ملح	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريجان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، (ملح وفلفل أسود)	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس)
3	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)		

Day - 19-02-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)	صاجية لحمة (شقف لحمة + فلفل حلو (اخضر+ ملح + فلفل اسود + زيت زيتون)	زبده+نص معلقه بودرة) بصل+نص معلقة بودرة توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق (المراعي) معلقتين+جينة تشيدر)شورية الجبن والبروكلي
2	فراولة (5 حبات متوسطة (الحجم)	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة (ليمون)	سلطة سبزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه (صغيرة ليمون)
3	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير من زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)		

Day - 20-02-2024 -- Tuesday

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

1	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون	شيش طاووق (بدون اضافة اللبن)	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة, توم, ريحان, أوريجانو, جينة كريمة قليلة الكارب, بندورة, جينة (بارميزان, ملح, فلفل أسود
2	جين البارميزان	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة , فليفله خضراء, صدور دجاج, بندوره, خيار, ملح, فلفل (أسود, بقدونس
3	سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي, جرجير خس, نعنع, بندورة عادية) الصوص (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل أسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون)		

Day - 21-02-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوقة برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	كرات اللحم مع البامية (بدون اضافة رب البندورة)	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
2	جينة الزرقاء (الريبكفورد)	سلطة خضراء (خس , جرجير , ريحان , 5 حبات زيتون أخضر/ أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون , معلقة صغيرة ليمون , ملح وفلفل أسود	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 + سبانخ + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل اليلسمي) سلطة السبانخ والفراولة والجوز		

Day - 22-02-2024 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة الدمياطي	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون (زيت زيتون + جينة بارميزان + فليفلة (خضراء + سبانخ	خبز السبانخ والبيض: (بيض, سبانخ, ملح, فلفل أسود
2	جينة العكاوي	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار, الطماطم فليفلة خضراء, خس, البادنجان, نعناع, بقدونس, السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون)	سلطة سيزر (خس , دجاج , سن توم , زيت زيتون, ملح, فلفل أسود, جينة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون
3	حبات فراولة + 7 حبات, 5) جوز + سبانخ + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل اليلسمي) سلطة السبانخ والفراولة والجوز		

Day - 23-02-2024 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	لحمة مفرومة مع حمص وزيت زيتون	شوربة خضار(زيت زيتون.بودرة بصل. حبة فليفلة حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح)
2	جينة بيضاء	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)	سلطة الدجاج (دجاج مقطوع + جوز + خس + جرجير + مايونيز خالي من الكارب + ماسترد خالي من الكارب + بودرة بصل + خل + مخلل (خيار قطعيتين)
3	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)		

Day - 24-02-2024 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
1	متبل كوسا مع زيت الزيتون ((بدون اضافة لبن	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون + بندورة طازجة) مسقعة باذنجان	(مكسرات نية (3-5 حبات
2	لبن بالقشطة	سلطة الفتوش بالاذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، يقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون)	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
3	حبات فراولة + 7 حبات، (5 جوز + سبانخ + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز		

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 و يهدف 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، واختلاف 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/>