

Dear Dalia Essa Mohammad Alshabaan

Here's Your Weekly Food Menu Programm



Day - 18-02-2024 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	متبل كوسا مع زيت الزيتون ((بدون اضافة لبن	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل	شوربة خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا (خضراء.طماطم,ملح
2	فراولة (5 حبات متوسطة الحجم)	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار,الطماطم فليفلة خضراء,خس,البادنجان,نعناع,بقدونس,السماق, فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة (ليمون	سلطة سيزر (خس, دجاج ,سن توم, زيت زيتون,ملح,فلفل أسود, جينة بارميزان,معلقة صغيرة ليمون
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 - 19-02-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جين البارميزان	شيش طاووق (بدون اضافة اللبن)	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
2	(مكسرات نية (3-5 حبات	سلطة خضراء (خس , جرجير , ربحان , 0 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+ماستررد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل (خيار قطعتين
3	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جينة حلوم مشويه/ فيتا , فنجان صغير من (زيت زيتون, معلقين خل, ملح		

Day - 20-02-2024 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	لبنه مع زيت زيتون	كرات اللحمه مع البامية (بدون اضافة رب البندورة	متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن

2	(جينة الزرقاء) الريبكفورد	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريجان ، ٥ 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	جينة العكاوي	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون) زيت زيتون+جينة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ	عصير الليمون الأخضر والخيار) شرائح الخيار، السبانخ، عصير الليمون)
2	متبل بيتنجان مع زيت زيتون ((بدون اضافة لبن	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريجان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود	سلطة سيزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)
3	سلطة يونانيه (خيار، خس، بندورة، جينة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح		

Day - 22-02-2024 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	لبن بالقشطة	لحمة مفرومة مع حمص وزيت زيتون	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)
2	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشه ملح	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم، فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة 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+ سبانخ + معلقة طعام زيت زيتون + معلقة خل البلسمي)سلطة السبانخ والفراولة والجوز		

Day - 23-02-2024 -- Friday

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

1	خبز السبانج والبيض: (بيض، سبانج، ملح، فلفل اسود)	لحمة مفرومة + بيتنجان) مشوي بزيت الزيتون+بندورة طازجة) مسقعة باذنجان	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات (الفراولة + معلقتين طعام قشطة
2	جينة الدمباطي	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 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+ماستررد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل (خيار قطعتين
3	سلطة سبزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه (صغيرة ليمون)		

Day - 24-02-2024 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
1	شربات خيار مع رشة ملح وليمون	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمية (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ربحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجينة (جينة (+ثوم+ملح+فلفل أسود	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون
2	جينة تشيدر	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ربحان ، 5 حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل أسود	سلطة سبزر (خس، دجاج، سن توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه (صغيرة ليمون)
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)		

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 والتقييد 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، 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 تفضيلاً ولكن الفضل تناولها كاملة للاستفادة من القيمة الغذائية

مسموح تناول المشروبات الساخنة مثل القهوة، الشاي والعشاب بأنواعها 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 وقبل 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 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 بصفات التحضير الخاصه بكل طبق من السلطه على حده لكن لتحقيق افضل النتائج يجب التقيد بالجدول بحذافيره

غير مسموح اضافة 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/>