

Dear Dema abdefattah hasan aqad
Here's Your Weekly Food Menu Programm



THE
DOCTORS
DIET

Day - 18-02-2024 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	فراولة (5 حبات متوسطة الحجم)	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل	متبل افوكادو (افوكادو، زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، طحينية، ملح، فلفل اسود)
2	خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود)	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، يقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة ليمون)	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، 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 - 19-02-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جبين البارميزان	شيش طاووق (بدون اضافته اللين)	شرحات بندورة مقطعة مع رشه ملح او فلفل اسود
2	(مكسرات نية (3-5 حبات	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريحان ، 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+ماسترد خالي من الكارب+بودرة بصل+خل+مخلل خيار قطعتين)
3	سلطة سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جبنة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)		

Day - 20-02-2024 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جبنة العكاوي	صاجية لحمه (شقف لحمه + فلفل حلو اخضر+ ملح + فلفل اسود + زيت زيتون)	شوربة الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جبنة كريمية قليله الكارب، بندورة، جبنة بارميزان، ملح، فلفل أسود)

2	جينة الدمياطي	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، معلقه (صغيرة ليمون)
3	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة (ليمون+جينة فيتا		

Day - 21-02-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون (اضافة لبن	سمك تونة مشوي بالزيت الزيتون) زيت زيتون+جينة (بارميزان+فليفلة خضراء+سبانخ	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
2	جينة بيضاء	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح (وفلفل اسود	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		

Day - 22-02-2024 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	رقائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان واوفاكادو	لحمة مفرومة + بيتنجان مشوي بزيت الزيتون+بندورة طازجة) مسقة باذنجان	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	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح	سلطة الفتوش بالبادنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، البادنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع ملعقة (ليمون)	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسح، خس، أفوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت (زيتون)
3	سلطة عربية (بندورة، خس، جرجير، خيار، فنجان صغير من زيت (زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل		

Day - 23-02-2024 -- Friday

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

1	شربات خيار مع رشة ملح وليمون	صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج، ثوم بودرة، بصل بودرة، فلفل أسود، ملح الهملابا، كمون، اوربغانو، زيت زيتون، بندورة، كزبرة، موتزيربلا)	نصف حبة ليمون مقطعة شرابات مع رشة ملح
2	جينة تشيدر	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 سيزر (خس، تيركي، توم، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود، جينة بارميزان، معلقه صغيرة ليمون)		

Day - 24-02-2024 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
1	شربات بندورة مقطعة مع رشة ملح او فلفل اسود	كرات اللحمه مع البامية (بدون اضافة رب البندورة)	رقائق الخس المحشية مع تيركي وجينة كشكوان ووافاكادو
2	جينة بيضاء مقلبه بزيت الزيتون	سلطة الفتوش بالباذنجان (الخيار، الطماطم فليفلة خضراء، خس، الباذنجان، نعناع، بقدونس، السماق، فنجان صغير من زيت الزيتون. ربع معلقة ليمون)	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة (بصل+خل+مخلل خيار قطعتين
3	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جينة فيتا)		

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 المدد 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 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 بالجداول 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/>