

Dear Rahma basem jris haddadin
Here's Your Weekly Food Menu Programm



THE
DOCTORS
DIET

Day - 20-02-2024 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	(مكسرات نية (3-5 حبات	شيش طاووق (بدون اضافه (اللبن)	شورية الفطر (فطر طازج, بودرة بصل ,زيت زيتون,زبد,ز,كريمة طبخ المراعى,البهارات,فلفل (اسود, ملح ,بهارات دجاج
2	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقدونس , بندورة , زيت زيتون , معلقة صغيرة ليمون , (ملح وفلفل اسود	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن 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 (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, معلقة صغيرة (ليمون)		

Day - 21-02-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	نصف حبة ليمون مقطعة شراحت مع رشة ملح	لازانيا الكوسة (شرائح الكوسا) صلصة اللحمة (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل أسود) صلصة الجينة (جينة (+ثوم+ملح+فلفل أسود	زبد+نص معلقة بودرة) بصل+نص معلقة بودرة توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل أسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعى) معلقتين+جينة تشيدر)شورية الجين والبروكلي
2	فراولة (5 حبات متوسطة (الحجم)	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ريجان, 5 حبات زيتون, اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, فلفل (اسود)	سلطة الدجاج مع لبن زيادي بالقشطة(لبن 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 (لبن يوناني نوع كيري كيري, ملح, فلفل اسود, معلقة زيت زيتون, (معلقة صغيرة ليمون)		

Day - 22-02-2024 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جرانولا (معلقتين) + لبن بالفستحة (الجنيدي)	لحم مع صلصة جبنة الفيتا (لحمة مفرومة+ملح+فلفل أسود+ بودرة بصل+ بودرة ثوم +أوريغانو+معلقة صغيرة ليمون) + جبنة قيتا + لبن زيادي الجنيدي	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا (خضراء.طماطم,ملح
2	متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن	سلطة خضراء (المكونات: خس, جرجير, ريحان, ٥ حبات زيتون اسود/اخضر, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح, (فلفل اسود	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون
3	سلطة عربية (المكونات: بندورة, خس, جرجير, خيار, معلقة كبيرة زيت زيتون, ملح, معلقة كبيرة خل)		

Day - 23-02-2024 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
1	شربات خيار مع رشة ملح وليمون	كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل	شورية الدجاج والكوسة بالكاري(زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
2	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض, جرجير, ملح, (فلفل اسود, زيت زيتون	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, ٥ حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, معلقة كبيرة خل, 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, جبنة حلوم مشوية /فيتا, معلقة كبيرة زيت زيتون, (معلقتين خل, ملح		

Day - 24-02-2024 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوقة جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج,ثوم بودرة,بصل بودرة,فلفل اسود,ملح الهملابا,كمون,اوريجانو,زيت (زيتون,بندورة,كزبرة ,موتزيرلا	عصير الفراولة بالفستحة (5 حبات الفراولة + معلقتين طعام قشحة)
2	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيرلا - ملح - فلفل (اسود - زيت زيتون	سلطة جرجير (المكونات: جرجير, فيتا, فطر طازج, ٥ حبات زيتون اسود, معلقة كبيرة زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, معلقة كبيرة (خل, ملح, فلفل اسود	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب, خس, افوكادو, بندورة عادية, فلفل حلو اخضر, بهارات البابريكا, بهارات حارة, معلقة صغيرة ليمون, معلقة زيت زيتون

3	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)		
---	--	--	--

Day - 25-02-2024 -- Sunday

#	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)	شورية الطماطم والريحان والبارميزان (زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جبنة كريمة قليلة الكارب، بندورة، جبنة بارميزان، ملح، فلفل أسود)
2	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، أفوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
3	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)		

Day - 26-02-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جين البارميزان	خضار بالكريمة (جبنة موزيريللا، كريمة طبخ المراعي ، مشروم ، زهرة ، الفلفل الأسود، بودرة الثوم، مسحوق الكمون، (أوراق الزعتر، الكركم	متبل افوكادو (افوكادو، زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، (طحينية، ملح، فلفل اسود)
2	جبنة الدماطي	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود)	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، 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)		

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 أنشطتك 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 التقييد 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 التقييد 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/>