

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 اضافة اللبن)	شورية الفطر (فطر طازج, بودرة بصل, زيت زيتون, زبد, ز, كريمة طبخ المراعي, البهارات, فلفل اسود, ملح, بهارات دجاج
2	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس, بقونس, بندورة, زيت زيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح وفلفل اسود	سلطة سيزر (خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)
3	سلطة يونانيه (خيار, خس, بندورة, جبنة حلوم مشويه/ فيتا, فنجان صغير من ملح زيتون, معلقين خل, ملح		

Day - 21-02-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	نصف حبة ليمون مقطعة شرحات مع رشة ملح	لازانيا الكوسة (شرايح الكوسا) صلصة اللحمية (زيت زيتون+لحمة مفرومة+ريحان+أوريغانو+ملح+فلفل اسود) صلصة الجبنة (جبنة +ثوم+ملح+فلفل اسود	زبد+نص معلقه بودرة بصل+نص معلقة بودرة توم+مرقه دجاج+ملح+فلفل اسود+بروكلي+كريمة خفق(المراعي) معلقين+جبنة تشيدر)شورية الجين والبروكلي
2	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم	سلطة خضراء (خس, جرجير, ربحان, 5 حبات زيتون أخضر/ اسود, فنجان صغير من زيت الزيتون, معلقة صغيرة ليمون, ملح وفلفل اسود	سلطة سيزر (خس, دجاج, سن توم, زيت زيتون, ملح, فلفل اسود, جبنة بارميزان, معلقه صغيرة ليمون)
3	سلطة الأفوكادو و الخس(أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة ليمون+جبنة فيتا		

Day - 22-02-2024 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جرانولا (معلقين) + لبن بالقشطة (الجنيدي	لحم مع صلصة جبنة الفيتا) لحمة مفرومة+ملح+فلفل اسود+بودرة بصل+بودرة توم+أوريغانو+معلقة صغيرة ليمون (+جبنة قيتا + لبن زبادي الجنيدي	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة حلوة.فص توم. قرنبيط. فاصوليا خضراء.طماطم,ملح

2	متبل كوسا مع زيت الزيتون ((بدون اضافة لبن	سلطة جرجير (جرجير، فيتا، فطر، ٥ حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، خل، ملح وفلفل اسود)	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 - 23-02-2024 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
1	شريحات خيار مع رشة ملح وليمون	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل	شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون+ توم+ مرقه (دجاج+ بقدونس+ كوسا
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 الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، 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 - 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 الهملايا، كمون، اوربغانو، زيت زيتون، بندورة، كزبرة، موتزيرلا)	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات الفراولة + معلقتين طعام قشطة)
2	بيض مخفوق مع خضار (فليفله - فطر - موزيرلا - ملح - فلفل اسود - زيت زيتون)	سلطة خضراء (خس، جرجير، ريجان، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون، معلقة صغيرة ليمون، (ملح وفلفل أسود)	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، افوكادو، 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 - 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,أوريغانو,جبنه كريمة قليلة الكارب,بندورة,جبنه بارميزان,ملح,فلفل أسود)
2	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون	سلطة خضراء (خس ، جرجير ، ريجان ، ٥ حبات زيتون أخضر/ أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل أسود)	سلطة الافوكادو والدجاج (دجاج مسحب، خس، افوكادو، بندورة عادية، فلفل حلو اخضر، بهارات البابريكا، بهارات حارة، معلقة صغيرة ليمون، معلقة زيت زيتون)
3	سلطة يونانيه (خيار,خس,بندورة,جبنه حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح)		

Day - 26-02-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جين البارميزان	خضار بالكريمة (جبنه موزيريللا,كريمة طبخ المراعي , مشروم ,زهرة , الفلفل الأسود, بودة الثوم, مسحوق الكمون, (أوراق الزعتر,الكركم	متبل افوكادو (افوكادو، زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، (طحينية، ملح، فلفل اسود)
2	جبنه الدماطي	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح (وفلفل 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 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 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 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 الي 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 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 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/>