

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



THE
DOCTORS
DIET

Day - 21-02-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود)	بازنجان ودجاج مع صلصة) تزايزيكي(بازنجان، دجاج (الصوص: خيار+لبن بالقشطة+ثوم+ملح+فلفل أسود+ مايونيز خالي من الكارب)	عصير الفراولة بالقشطة (5 حبات (الفراولة + معلقتين طعام قشطة
2	(مكسرات نية (3-5 حبات	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة (ليمون ، ملح وفلفل اسود	سلطة الدجاج (دجاج مقطع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة بصل+ خل+ مخلل (خيار قطعتين
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	شربات خيار مع رشة ملح وليمون	شيش طاووق (بدون اضافة اللبن)	شورية خضار(زيت زيتون.بودرة بصل.حبة فليفلة حلوة.فص ثوم. قرنبيط. فاصوليا (خضراء.طماطم، ملح
2	فراولة (5 حبات متوسطة الحجم)	سلطة الكواجامولي (أفوكادو مهروس، بقدونس ، بندورة ، زيت زيتون ، معلقة صغيرة ليمون ، ملح وفلفل اسود	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة(لبن زبادي بالقشطة ،فليفلة خضراء، صدور دجاج،بندوره،خيار،ملح،فلفل (أسود،بقدونس
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	متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن)	دجاج مشوي مع الخضار) بروكلي + كوسا + فطر + ملح (+ فلفل اسود + زيت زيتون	شورية الدجاج والكوسة بالكاربي (زيت زيتون+توم+مرقه (دجاج+بقدونس+كوسا
2	نصف حبة ليمون مقطعة شرجات مع رشة ملح	سلطة الفتوش مع الباذنجان) المكونات: خيار، بندورة، فلفل حلو اخضر، خس، باذنجان، نعنع، بقدونس، سماق، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة (ليمون)	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة ، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقدونس
3	سلطة الأفوكادو و الخس (أفوكادو+خس+بندورة+زيت زيتون+خل+معلقة صغيرة (ليمون+جبنة فيتا		

Day - 24-02-2024 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
1	متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن)	كبدة دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل	عصير الليمون الأخضر والخيار) شرائح الخيار، السبانخ، عصير (الليمون
2	رفائق 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 (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 - 25-02-2024 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جرانولا (معلقتين) + لبن بالقشطة (الجنيدي)	صدور دجاج مع ملوخية (بدون (اضافة ماجي	متبل افوكادو (افوكادو، زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، طحينية، ملح، (فلفل اسود
2	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود	سلطة خيار (خيار ، لبن يوناني نوع "كوليوس" ، نعنع ، ملح وفلفل أسود ومعلقة كبيرة زيت زيتون)	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+جبنة فيتا		

Day - 26-02-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	نودلز الكوسا مع الجمبري المشوي: (كوسا مبروش بشكل طولي مطبوخ، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون) الجمبري مشوي بالفرن مع ملح وزيت زيتون	شرحات بندورة مقطعة مع رشة ملح او فلفل اسود
2	بيض مسلوق برشت مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون	سلطة خضراء (المكونات: خس، جرجير، ربحان، 5 حبات زيتون اسود/اخضر، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، ملح، فلفل اسود)	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)
3	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)		

Day - 27-02-2024 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	شرحات بندورة مقطعة مع رشة ملح او فلفل اسود	كرات اللحم مع البامية (بدون اضافة رب البندورة)	شرحات خيار مع رشة ملح وليمون
2	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون	سلطة جرجير (المكونات: جرجير، فيتا، فطر طازج، 5 حبات زيتون اسود، معلقة كبيرة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون، معلقة كبيرة خل، ملح، فلفل اسود)	سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل اسود، بقدونس)
3	سلطة عربية (المكونات: بندورة، خس، جرجير، خيار، معلقة كبيرة زيت زيتون، ملح، معلقة كبيرة خل)		

Important information about Doctors Diet menu

Hello from The Doctors Diet;

Few steps until you reach your ideal and healthy weight by receiving your body manual.

This customized and fixed meal plan that will make you ideal, healthy and free from any medical issues you have and affecting your daily lifestyle activities.

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.

Kindly preview the below recommendations to make your weight loss journey with us more interesting and easy;

> **Firstly; the quality of food written in your meal plan is what your body needs at every weight loss stage** for your body metabolism, body organs and function and this is not something for lifetime, this is to reach your ideal and healthy weight in a fast and healthy way.

At every stage there will be elimination or addition for specific food items and quality based on your weight loss, body response to the diet, and the differentiation in your body composition of the fat%, Visceral fat, water % and protein %

Make sure that nothing is forbidden or allowed to you lifetime, but there is a specific quality of food that you should or should not eat at every stage of your weight loss journey.

There are no specific quantities to eat, you can eat until you are super full from all the food items written in your meal plan but the very important thing that anything not written you should not eat at all since it will not affect only your weight loss but also your overall health.

At every meal there is more than one choice, these are choices you can eat them all or choose the most preferable one but the better to eat them all for the nutrition value

It is allowed to you to drink coffee, tea and herbs without adding sugar and without milk if the milk is not written in your meal plan.

You should drink every hour one cup of water and it's very important to keep your body hydrated.

There are no specific timings for the meals, but keep from 2-3 hours between every meal and stop eating before sleeping with 3 hours for better digestive processes.

يرجى مراجعة والتفكير 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 أيضا

لا يوجد اطعمة ممنوعة أو مسموحة مدى الحياة، هناك دائما نوعيات محددة من الأطعمة يجب أو ال يجب عليك تناولها في كل مرحلة من مراحل نزول الوزن

لا توجد كميات محددة، يمكنك تناول الطعام حتى تشعر بالشبع التام من جميع العناصر الغذائية المكتوبة في جدولك الغذائي ولكن المهم جدا هو أن أي شيء غير مكتوب يجب ألا تأكله على الاطلاق لانه 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 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

To achieve best results you should commit day by day for the meals written, but also you can replace between the days and meals written in your schedule to make it easier to you.

It is allowed to replace chicken by chicken, meat by meat and fish by fish but it is not allowed to replace chicken with meat or meat with chicken or fish with meat or chicken.

You can replace between the salads types and the vegetables written in your food schedule.

You should not add anything not written in your meal plan since this will not affect only your weight loss progress but it will affect your health negatively

For the physical activity; it is preferable not to do any type of physical activity during your weight loss journey, since extra effort will make the body secrets specific hormones like cortisol which is stress hormone that make weight plateau.

For the results of your test; your results are your meal plans and the quality of food written in your schedule, the meal plans that you will receive will guarantee you losing your needed weight based on your subscription.

Being free from diseases and/or preventing them

By committing to the meal plans you will be free from any diseases or metabolic syndromes that affect your lifestyle activities such as:

- High Cholesterol
- High Uric Acid
- Insulin Resistance
- Diabetes type 2
- Fatty liver
- PCOS
- Hypothyroidism
- Hypertension
- Heart Palpitations
- Irritable bowel syndrome

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 باسماك 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

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

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 -

- **Gastro esophageal reflux disease**
- **Disc problems**
- **Arthritis**
- **Sleep problems**
- **Mental Clarity problems**
- **Prevents 90% of cancer types**

For more information you can preview our websites as below;

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>

- **الارتداد المريئي -**
- **مشاكل الديسك -**
- **التهاب المفاصل -**
- **مشاكل النوم -**
- **مشاكل في التركيز -**

- **يمنع 90% من أنواع السرطان -**

لمزيد من المعلومات يمكنك الطالع على الروابط التالية؛

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>