

# Dear SHATHA HAKAM ABELRAHEM DAHLEH

Here's Your Weekly Food Menu Programm



## Day - 01-07-2024 -- Monday

| # | فطور                                                                                                                                                                | غداء                                                                                                                                                                   | عشاء                                                                                                                                        |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | رقائق البيض المحشية مع<br>الخضار: (بيض، جرجير، ملح،<br>فلفل اسود، زيت زيتون                                                                                         | دجاج بالكاري مع الخضار<br>المشوية: (دجاج مشوي، بهارات<br>الكاري، ملح، بودرة بصل، زيت<br>زيتون) الخضار المشوية (<br>بروكلي، كوسا، زهرة مع ملح،<br>(فلفل اسود وزيت زيتون | شورية الطماطم والريحان<br>والبارميزان<br>(زبدة، توم، ريحان، أوريجانو، جينة كريمة<br>قليله الكارب، بندورة، جينة<br>(بارميزان، ملح، فلفل أسود |
| 2 | نصف حبة ليمون مقطعة<br>شرحات مع رشّة ملح                                                                                                                            | سلطة خضراء ( خس ، جرجير ،<br>ريحان ، 0 حبات زيتون أخضر/<br>أسود، فنجان صغير من زيت<br>الزيتون ، معلقة صغيرة ليمون ،<br>(ملح وفلفل أسود                                 | سلطة الدجاج (دجاج<br>مقطع + جوز + خس + جرجير + مايونيز<br>خالي من الكارب + ماسترد خالي من<br>الكارب + بودرة بصل + خل + مخلل<br>(خيار قطعتين |
| 3 | سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم<br>مشوي، جرجير خس، نعنع،<br>بندورة عادية) الصوص (لبن<br>يوناني نوع كيري كيري، ملح،<br>فلفل اسود، معلقة زيت زيتون،<br>(معلقة صغيرة ليمون |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                             |

## Day - 02-07-2024 -- Tuesday

| # | فطور                                                                                                                      | غداء                                                                                                                                                                             | عشاء                                                                                                                             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | بيض مسلوق برشت مع رشّة ملح<br>وسماق ومعلقة زيت زيتون                                                                      | الاجنحة المشوي مع صوص<br>السبانخ: (سبانخ طازجة، كريمة<br>المراعي ، سن الى سنين ثومة او<br>بودرة الثوم (اختيارية)، ملح، فلفل<br>(اسود، زيت زيتون                                  | متبل افوكادو (افوكادو، زيت<br>زيتون، معلقة صغيرة ليمون،<br>(طحينية، ملح، فلفل اسود                                               |
| 2 | فراولة ( 5 حبات متوسطة الحجم<br>)                                                                                         | سلطة الزيتون وجينة العكاوي<br>(خس، فلفل حلو اخضر، جينة<br>عكاوي مقطعة، زيتون اخضر او<br>اسود حسب الرغبة، معلقة صغيرة<br>خل ابيض، معلقتين طعام زيت<br>(زيتون، رشّة نعنع ناشف، ملح | سلطة الدجاج مع لبن زبادي<br>بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة<br>، فليفله خضراء، صدور<br>دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل<br>(أسود، بقدونس |
| 3 | حبات فراولة + 7 حبات، (5<br>جوز + سبانخ + معلقة طعام زيت<br>زيتون + معلقة خل<br>البلسمي) سلطة السبانخ والفراولة<br>والجوز |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |

## Day - 03-07-2024 -- Wednesday

| # | فطور                                                                                                          | غداء                                                                                                                                                                  | عشاء                                                                                                                             |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون                                                                                  | كبد دجاج مشوية بالزيت الزيتون بدون بصل                                                                                                                                | شورية الدجاج والكوسة بالكاري (زيت زيتون + توم + مرقه دجاج + بقونس + كوسا)                                                        |
| 2 | بيض مسلووق جامد مع رشة ملح وسماق ومعلقة زيت زيتون                                                             | سلطة الزيتون وجبنة العكاوي (خس، فلفل حلو اخضر، جبنة عكاوي مقطعة، زيتون اخضر او اسود حسب الرغبة، معلقة صغيرة خل ابيض، معلقتين طعام زيت زيتون، رشة نعنغ ملح، ناشف، ملح) | 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 - 04-07-2024 -- Thursday

| # | فطور                                                                                               | غداء                                                                                                                                   | عشاء                                                                                                                             |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)                                            | صينية دجاج مع البروكلي وجبنة التشيدر: (دجاج مسح ومقطع مربعات ، زيت زيتون، بروكلي، ملح، فلفل اسود، جبنة التشيدر، جبنة الموزيرلا، بقونس) | شرحات خيار مع رشة ملح وليمون                                                                                                     |
| 2 | لبنة مع زيت زيتون                                                                                  | سلطة خضراء ( خس ، جرجير ، ريحان ، ٥ 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 يونانيه ( خيار، خس، بندورة، جبنة حلوم مشويه/ فيتا ، فنجان صغير من زيت زيتون، معلقتين خل، ملح) |                                                                                                                                        |                                                                                                                                  |

## Day - 05-07-2024 -- Friday

| # | فطور      | غداء                                                                                                                                                             | عشاء                                                                                                                |
|---|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | جبنة حلوم | شيش طاووق ( بدون اضافه اللبن )                                                                                                                                   | خبز السبانخ والبيض: (بيض، سبانخ، ملح، فلفل اسود)                                                                    |
| 2 | جبنة فيتا | سلطة الزيتون وجبنة العكاوي (خس، فلفل حلو اخضر، جبنة عكاوي مقطعة، زيتون اخضر او اسود حسب الرغبة، معلقة صغيرة خل ابيض، معلقتين طعام زيت زيتون، رشة نعنغ ناشف، ملح) | سلطة الدجاج مع لبن زبادي بالقشطة (لبن زبادي بالقشطة، فليفله خضراء، صدور دجاج، بندوره، خيار، ملح، فلفل (أسود، بقونس) |

|   |                                                                                                                                                       |  |  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 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 - 06-07-2024 -- Saturday

| # | فطور                                                                                                                                                 | غداء                                                                                                                               | عشاء                                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون (اضافة لبن                                                                                                            | صدر الدجاج المحشية (صدر دجاج, ثوم بودرة, بصل بودرة, فلفل اسود, ملح الهملابا, كمون, اوريجانو, زيت ( زيتون, بندورة, كزبرة , مونتريلا | (مكسرات نية (3-5 حبات                                                                       |
| 2 | جينة ايدام                                                                                                                                           | سلطة خضراء ( خس , جرجير , ربحان , 5 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 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 - 07-07-2024 -- Sunday

| # | فطور                                                                                                                                                | غداء                                                                                                                                                             | عشاء                                                                                                                                             |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | جينة قشقوان                                                                                                                                         | دجاج بالزبدة (لبن بالقشطة , ثوم , زبدة , كريم المراعي , (طماطم                                                                                                   | زبده+ نص معلقه بودرة بصل+ نص) معلقة بودرة توم+ مرقه دجاج+ ملح+ فلفل أسود+ بروكلي+ كريمة خفق (المراعي) معلقتين+ جينة تشيدر) شوربة الجين والبروكلي |
| 2 | (مكسرات نية (3-5 حبات                                                                                                                               | سلطة الزيتون وجينة العكاوي (خس, فلفل حلو اخضر, جينة عكاوي مقطعة, زيتون اخضر او اسود حسب الرغبة, معلقة صغيرة خل ابيض, معلقتين طعام زيت زيتون, رشه نعنع (ناشف, ملح | سلطة الدجاج (دجاج مقطع+ جوز+ خس+ جرجير+ مايونيز خالي من الكارب+ ماسترد خالي من الكارب+ بودرة بصل+ خل+ مخلل (خيار قطعيتين                         |
| 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 |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |

## 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.

**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.

### **مرحبا من The Doctors Diet**

ايام قليلة تفصلك عن وزنك المثالي والصحي او الفئة 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 والتقيد 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 الامد 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، اختلاف نسب الدهون والدهون الحشوية في الجسم، ونسب الماء والبروتين ايضا

**لا يوجد اطعمة ممنوعة أو مسموحة مدى الحياة**، هناك دائما نوعيات محددة من الاطعمة يجب أو لا 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 الإطلاق 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 الافضل تناولها كاملة للاستفادة من القيمة الغذائية

**مسموح تناول المشروبات الساخنة مثل القهوة، الشاي والاعشاب بانواعها** بدون اضافة سكر وبدون اضافة الحليب اذا لم تكن مذكورة في الجدول الغذائي

**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.

**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

### **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 والاسماك 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

**نتائج الفحص الخاص بك** نتائج الفحص هي عبارته عن الجداول الغذائية ونوعية الاكل المكتوبة والتي ستتلقاها كل اسبوع وستضمن لك نزول الوزن المطلوب بناء على فئة 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

- Fatty liver
- PCOS
- Hypothyroidism
- Hypertension
- Heart Palpitations
- Irritable bowel syndrome
- 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/>

- 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 90% من أنواع السرطان
- لمزيد من المعلومات يمكنك الطالع على الروابط التالية؛

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>