

# Dear SHATHA HAKAM ABELRAHEM DAHLEH

Here's Your Weekly Food Menu Programm



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

#	BreakFast	Lunch	Dinner
1	Egg wrap stuffed with vegetables (eggs, rocca, salt, black peppers, olive oil)	Chicken curry with grilled vegetables: (Grilled chicken, curry spices, salt, onion powder, olive oil) Grilled vegetables: ( broccoli, cauliflower, zucchini, salt, black pepper and olive oil)	Tomato, basil and parmesan soup (Butter, Garlic , Basil, oregano, low-carb cream cheese(Al marai ) , tomato, parmesan cheese, salt, black pepper)
2	Half lemon slices with pinch of salt	Green salad (lettuce, arugula, basil, 5 green/black olives, turkish coffee cup of olive oil, a small spoonful of lemon, salt and black pepper)	Chicken salad (chopped chicken + walnuts + lettuce + arugula + carp-free mayonnaise + carp-free mustard + onion powder + vinegar + pickled cucumbers 2 pieces)
3	Halloumi with mint salad (grilled halloumi, rocca, lettuce, mint, tomato) Sauce: greek yogurt kiri kiri brand, salt, black pepper, one tablespoon olive oil, one teaspoon lemon)		

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

#	BreakFast	Lunch	Dinner
1	Boiled eggs with sakt, black pepper and one tablespoon olive oil	Grilled wings with spinach sauce Sauce: (fresh spinach, almaraei cooking cream, one to two pieces of garlic or garlic powder (selective), salt, black pepper, olive oil)	Avocado Mutabal (Avocado, olive oil, one teaspoon lemon, Tahinieh, salt, black pepper)

2	Strawberries ( 5 Medium )	Akkawi cheese and olives salad (lettuce, sweet green peppers, akkawi cheese, green or black olives, one teaspoon vinegar, two tablespoons olive oil, dried mint, salt),	Chicken salad with cream yogurt (cream yogurt, green peppers, chicken breasts, tomatoes, cucumbers, salt, black pepper, parsley)
3	Spinach, Strawberry and Walnut Salad (5 strawberries + 7 walnuts + spinach + 1 tablespoon of balsamic vinegar, one tablespoon of olive oil)		

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

#	BreakFast	Lunch	Dinner
1	Fried eggs in olive oil	Grilled chicken liver in olive oil without onions	Chicken and zucchini curry soup (olive oil + garlic + chicken broth + parsley + zucchini)
2	Hard boiled eggs with salt, sumaq and one tablespoon olive oil	Akkawi cheese and olives salad (lettuce, sweet green peppers, akkawi cheese, green or black olives, one teaspoon vinegar, two tablespoons olive oil, dried mint, salt),	Chicken salad (chopped chicken + walnuts + lettuce + arugula + carp-free mayonnaise + carp-free mustard + onion powder + vinegar + pickled cucumbers 2 pieces)
3	Spinach, Strawberry and Walnut Salad (5 strawberries + 7 walnuts + spinach + 1 tablespoon of balsamic vinegar, one tablespoon of olive oil)		

### Day - 04-07-2024 -- Thursday

#	BreakFast	Lunch	Dinner
1	Scrambled eggs without vegetables (eggs + olive oil +salt + black pepper)	Chicken tray with broccoli and cheddar cheese: (Shredded cubes of chicken, broccoli, cheddar cheese, mozzarella cheese, parsley, salt, black pepper, and olive oil)	Cucumber slices with pinch of salt and lemon

2	Labaneh with olive oil	Green salad (lettuce, arugula, basil, 5 green/black olives, turkish coffee cup of olive oil, a small spoonful of lemon, salt and black pepper)	Chicken salad (chopped chicken + walnuts + lettuce + arugula + carp-free mayonnaise + carp-free mustard + onion powder + vinegar + pickled cucumbers 2 pieces)
3	Greek salad (cucumber, lettuce, tomato, grilled halloumi/feta cheese, Turkish coffee cup olive oil, vinegar, salt)		

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

#	BreakFast	Lunch	Dinner
1	halloumi cheese	Shish Tawook (without yogurt )	Eggs and spinach bread :( eggs, spinach, salt, black pepper)
2	feta cheese	Akkawi cheese and olives salad (lettuce, sweet green peppers, akkawi cheese, green or black olives, one teaspoon vinegar, two tablespoons olive oil, dried mint, salt),	Chicken salad with cream yogurt (cream yogurt, green peppers, chicken breasts, tomatoes, cucumbers, salt, black pepper, parsley)
3	Halloumi with mint salad (grilled halloumi, rocca, lettuce, mint, tomato) Sauce: greek yogurt kiri kiri brand, salt, black pepper, one tablespoon olive oil, one teaspoon lemon)		

### Day - 06-07-2024 -- Saturday

#	BreakFast	Lunch	Dinner
1	Zucchini mutabal with olive oil (without yogurt)	Stuffed chicken breasts (chicken breast, garlic powder, onion powder, black pepper, Himalayan salt, cumin, oregano, olive oil, tomatoes, coriander, mozzarella)	Raw Nuts (3-5 pieces)

2	Edam cheese	Green salad (lettuce, arugula, basil, 5 green/black olives, turkish coffee cup of olive oil, a small spoonful of lemon, salt and black pepper)	Caesar salad (lettuce, chicken, garlic, olive oil, salt, black pepper, Parmesan cheese, a small spoonful of lemon)
3	Halloumi with mint salad (grilled halloumi, rocca, lettuce, mint, tomato) Sauce: greek yogurt kiri kiri brand, salt, black pepper, one tablespoon olive oil, one teaspoon lemon)		

### Day - 07-07-2024 -- Sunday

#	BreakFast	Lunch	Dinner
1	Kashkawan cheese	Butter Chicken (cream yogurt, Garlic, Butter, Almarai Cream, Tomato)	Broccoli Cheese Soup(Butter + onion powder + garlic powder + chicken broth + salt + black pepper + broccoli + whipping cream (Almarai) two tablespoons + cheddar cheese)
2	Raw Nuts (3-5 pieces)	Akkawi cheese and olives salad (lettuce, sweet green peppers, akkawi cheese, green or black olives, one teaspoon vinegar, two tablespoons olive oil, dried mint, salt),	Chicken salad (chopped chicken + walnuts + lettuce + arugula + carp-free mayonnaise + carp-free mustard + onion powder + vinegar + pickled cucumbers 2 pieces)
3	Halloumi with mint salad (grilled halloumi, rocca, lettuce, mint, tomato) Sauce: greek yogurt kiri kiri brand, salt, black pepper, one tablespoon olive oil, one teaspoon lemon)		

### 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.

#### 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"

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.

**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.

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 ومنتظمة 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 أيضا

**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 لأنه 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

**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.

**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 موجودة في جدولك فقط لكن لتحقيق افضل النتائج يجب التقيد بالجدول بحذافيه.

**مسموح التبديل** بين انواع السلطات والخضراوات المكتوبة بالجدول الغذائي مع الاحتفاظ بوصفات التحضير الخاصة بكل طبق من السلطه على حده لكن لتحقيق افضل النتائج يجب التقيد بالجدول بحذافيه

**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

### **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

### **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/>