

Dear SHATHA HAKAM ABELRAHEM DAHLEH

Here's Your Weekly Food Menu Programm



THE DOCTORS DIET

Day - 15-09-2024 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	لبن بالقشطة لبن بالقشطة	<p>فروج مشوي</p> <pre>array(6) { ["id"]=> int(2287) ["food_id"]=> int(131) ["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:34:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:34:42.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(12) ["name"]=> string(12) "black pepper" ["local_name"]=> string(17) "فلفل أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2288) ["food_id"]=> int(131) ["ingredient_id"]=> int(36) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:34:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:34:42.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(36) ["name"]=> string(7) "Chicken" ["local_name"]=> string(8) "دجاج" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:47:12.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:47:12.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2289) ["food_id"]=> int(131) ["ingredient_id"]=> int(86) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:34:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:34:42.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(86) ["name"]=> string(9) "Olive oil" ["local_name"]=> string(21) "زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2290) ["food_id"]=> int(131) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:34:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:34:42.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } }</pre> <p>مشوي على الفحم الكمية حتى الشيع التام</p>	فراولة فراولة خمس حبات متوسطة الحجم

2	<p>فراولة</p> <p>فراولة</p> <p>خمس حبات متوسطة الحجم</p>	<p>سلطة خضراء</p> <pre>array(6) { ["id"]=> int(2588) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(25) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(25) ["name"]=> string(5) "basil" ["local_name"]=> string(10) "ريحان" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:40:20.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:40:20.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2589) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(28) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(28) ["name"]=> string(7) "lettuce" ["local_name"]=> string(4) "خس" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:28.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:28.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2590) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(35) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(35) ["name"]=> string(5) "lemon" ["local_name"]=> string(10) "ليمون" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2591) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(60) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(60) ["name"]=> string(12) "Black olives" ["local_name"]=> string(19) "رنتون أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2592) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(88) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(88) ["name"]=> string(5) "Rocca" ["local_name"]=> string(10) "جرجر" ["created_at"]=> string(27) "2022-07-25T11:07:03.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-07-25T11:07:03.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2593) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(93) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(93) ["name"]=> string(31) "Turkish coffee cup of olive oil" ["local_name"]=> string(46) "فنجان صغير من زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2023-08-26T12:26:36.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2023-08-30T16:07:02.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2594) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } </pre> <p>اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة الخس والفيتا</p> <p>بودرة ثوم فلفل أسود خس خيار ليمون جبنة فيتا فنجان صغير من زيت الزيتون ملح فجل</p> <p>يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام</p>
3	<p>سلطة يونانية</p> <p>بودرة خس خيار ليمون حلوم جبنة فيتا خل فنجان صغير من زيت الزيتون ملح</p> <p>اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</p>		

Day - 16-09-2024 -- Monday

#	فطور	عداء	عشاء
---	------	------	------

<p>1</p>	<p>بيض مقلي عيون بيض زيت الزيتون مقلي بزيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>دجاج مسح</p> <pre>array(6) { ["id"]=> int(2857) ["food_id"]=> int(26) ["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T18:12:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T18:12:42.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(12) ["name"]=> string(12) "black pepper" ["local_name"]=> string(17) "فلغل أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2858) ["food_id"]=> int(26) ["ingredient_id"]=> int(36) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T18:12:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T18:12:42.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(36) ["name"]=> string(7) "Chicken" ["local_name"]=> string(8) "دجاج" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:47:12.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:47:12.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2859) ["food_id"]=> int(26) ["ingredient_id"]=> int(86) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T18:12:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T18:12:42.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(86) ["name"]=> string(9) "Olive oil" ["local_name"]=> string(21) "زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2860) ["food_id"]=> int(26) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T18:12:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T18:12:42.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } الكمية حتى الشبع التام</pre>	<p>بيض مخفوق بدون خضار فلغل أسود بيض زيت الزيتون ملح الكمية حتى الشبع التام</p>
----------	---	---	---

2	<p>شرحات خيار</p> <p>خيار ملح</p> <p>اضافة رشة من الملح الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة خضراء</p> <pre>array(6) { ["id"]=> int(2588) ["food id"]=> int(69) ["ingredient id"]=> int(25) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(25) ["name"]=> string(5) "basil" ["local_name"]=> string(10) "ريحان" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:40:20.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:40:20.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2589) ["food id"]=> int(69) ["ingredient id"]=> int(28) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(28) ["name"]=> string(7) "lettuce" ["local_name"]=> string(4) "خس" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:28.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:28.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2590) ["food id"]=> int(69) ["ingredient id"]=> int(35) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(35) ["name"]=> string(5) "lemon" ["local_name"]=> string(10) "ليمون" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2591) ["food id"]=> int(69) ["ingredient id"]=> int(60) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(60) ["name"]=> string(12) "Black olives" ["local_name"]=> string(19) "زيتون اسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2592) ["food id"]=> int(69) ["ingredient id"]=> int(88) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(88) ["name"]=> string(5) "Rocca" ["local_name"]=> string(10) "جرجير" ["created_at"]=> string(27) "2022-07-25T11:07:03.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-07-25T11:07:03.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2593) ["food id"]=> int(69) ["ingredient id"]=> int(93) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(93) ["name"]=> string(31) "Turkish coffee cup of olive oil" ["local_name"]=> string(46) "فنجان صغير من زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2023-08-26T12:26:36.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2023-08-30T16:07:02.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2594) ["food id"]=> int(69) ["ingredient id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</pre>	<p>سلطة الخس والفيتا</p> <p>بودرة ثوم فلفل اسود خيار ليمون جبنة فيتا فنجان صغير من زيت الزيتون ملح فجل</p> <p>يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام</p>
3	<p>سلطة يونانية</p> <p>بودرة خس خيار ليمون حلوم جبنة فيتا خل فنجان صغير من زيت الزيتون ملح</p> <p>اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</p>		

Day - 17-09-2024 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
---	------	------	------

<p>1</p>	<p>جينة ايدام الكمية للشبع التام</p>	<p>صينية افخاذ الدجاج مع الخضار المشوية</p> <pre> array(6) { ["id"]=> int(2327) ["food_id"]=> int(30) ["ingredient_id"]=> int(2) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(2) ["name"]=> string(8) "Zucchini" ["local_name"]=> string(8) "كوسا" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:36:33.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:36:33.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2328) ["food_id"]=> int(30) ["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(12) ["name"]=> string(12) "black pepper" ["local_name"]=> string(17) "فلفل أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2329) ["food_id"]=> int(30) ["ingredient_id"]=> int(18) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(18) ["name"]=> string(14) "fresh tomatoes" ["local_name"]=> string(31) "البنندوره الطازجة" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:43:42.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:43:42.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2330) ["food_id"]=> int(30) ["ingredient_id"]=> int(29) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(29) ["name"]=> string(8) "broccoli" ["local_name"]=> string(12) "بروكلي" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:45.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:45.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2332) ["food_id"]=> int(30) ["ingredient_id"]=> int(65) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(65) ["name"]=> string(14) "Chicken thighs" ["local_name"]=> string(23) "أفخاذ الدجاج" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:04:45.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:04:45.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2333) ["food_id"]=> int(30) ["ingredient_id"]=> int(86) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(86) ["name"]=> string(9) "Olive oil" ["local_name"]=> string(21) "زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2334) ["food_id"]=> int(30) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:53:59.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } </pre> <p>فطر طازج وليس معلب الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>مكسرات نية مكسرات لوز او جوز ني الكمية من 3-5 حبات فقط</p>
----------	--	--	---

2	<p>جينة بيضاء مقلية زيت الزيتون مقلية بزيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة جرجير</p> <pre>array(6) { ["id"]=> int(1896) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(12) ["name"]=> string(12) "black pepper" ["local_name"]=> string(17) "لفل أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1897) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(19) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> NULL } array(6) { ["id"]=> int(1899) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(35) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(35) ["name"]=> string(5) "lemon" ["local_name"]=> string(10) "ليمون" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1900) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(53) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(53) ["name"]=> string(7) "vinegar" ["local_name"]=> string(4) "خل" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:56:57.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:56:57.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1901) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(60) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(60) ["name"]=> string(12) "Black olives" ["local_name"]=> string(19) "زيتون أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1902) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(93) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(93) ["name"]=> string(31) "Turkish coffee cup of olive oil" ["local_name"]=> string(46) "فنجان صغير من زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2023-08-26T12:26:36.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2023-08-30T16:07:02.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1903) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } جرجير، فيتا، فطر،0حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت زيتون، (معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح ولفل أسود)</pre>	<p>سلطة الخس والفيتا بودرة ثوم لفل أسود خس خيار ليمون جينة فيتا فنجان صغير من زيت الزيتون ملح فجل يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام</p>
3	<p>سلطة يونانية بندورة خس خيار ليمون حلوم جينة فيتا خل فنجان صغير من زيت الزيتون ملح إضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</p>		

Day - 18-09-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
---	------	------	------

صدر دجاج مع سبانخ

```
array(6) { ["id"]=> int(3003) ["food_id"]=> int(50)
["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["updated_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) {
["id"]=> int(12) ["name"]=> string(12) "black pepper"
["local_name"]=> string(17) "لفل أسود" ["created_at"]=>
string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(3004) ["food_id"]=> int(50) ["ingredient_id"]=>
int(15) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["updated_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) {
["id"]=> int(15) ["name"]=> string(7) "spinach"
["local_name"]=> string(10) "سبانخ" ["created_at"]=>
string(27) "2022-05-14T11:42:57.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-14T11:42:57.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(3005) ["food_id"]=> int(50) ["ingredient_id"]=>
int(35) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["updated_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) {
["id"]=> int(35) ["name"]=> string(5) "lemon"
["local_name"]=> string(10) "ليمون" ["created_at"]=>
string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(3006) ["food_id"]=> int(50) ["ingredient_id"]=>
int(37) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["updated_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) {
["id"]=> int(37) ["name"]=> string(14) "Chicken breast"
["local_name"]=> string(17) "صدر دجاج" ["created_at"]=>
string(27) "2022-05-16T08:47:37.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-16T08:47:37.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(3007) ["food_id"]=> int(50) ["ingredient_id"]=>
int(86) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["updated_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) {
["id"]=> int(86) ["name"]=> string(9) "Olive oil"
["local_name"]=> string(21) "زيت الزيتون" ["created_at"]=>
string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(3008) ["food_id"]=> int(50) ["ingredient_id"]=>
int(97) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["updated_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:57:10.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) {
["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=>
string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27)
"2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27)
"2024-08-24T06:31:52.000000Z" } }
```

يمكنك اضافة بودرة البصل وبودرة الثوم بدون اضافة ماجي الكمية حتى الشبع التام

سلطة الحلوم مع النعنع

لحمة مفرومة فلفل أسود بندورة
خس ليمون ربادي يوناني جرجير
فنجان صغير من زيت الزيتون
ملعقة كبيرة زيت زيتون
سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم
مشوي، جرجير خس، نعنع،
بندورة عادية) الصوص (لبن
يوناني نوع كبير كيري، ملح،
لفل اسود، معلقة زيت زيتون،
معلقة صغيرة ليمون)

بيض مسلوق جامد

لفل أسود بيض، زيت الزيتون
ملح
الكمية للشبع التام

2	<p>سلطة خضراء</p> <pre> array(6) { ["id"]=> int(2588) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(25) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(25) ["name"]=> string(5) "basil" ["local_name"]=> string(10) "ريحان" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:40:20.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:40:20.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2589) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(28) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(28) ["name"]=> string(7) "lettuce" ["local_name"]=> string(4) "خس" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:28.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:28.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2590) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(35) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(35) ["name"]=> string(5) "lemon" ["local_name"]=> string(10) "ليمون" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2591) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(60) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(60) ["name"]=> string(12) "Black olives" ["local_name"]=> string(19) "زيتون أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2592) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(88) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(88) ["name"]=> string(5) "Rocca" ["local_name"]=> string(10) "حرجير" ["created_at"]=> string(27) "2022-07-25T11:07:03.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-07-25T11:07:03.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2593) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(93) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(93) ["name"]=> string(31) "Turkish coffee cup of olive oil" ["local_name"]=> string(46) "فنجان صغير من زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2023-08-26T12:26:36.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2023-08-30T16:07:02.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2594) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } </pre> <p>إضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة الخس والفيتا بودرة نوم فلفل أسود خس خيار ليمون جينة فيتا فنجان صغير من زيت الزيتون ملح فجل يمكنك الاستغناء عن بودرة النوم الكمية حتى الشبع التام</p>
---	--	---

Day - 19-09-2024 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
---	------	------	------

<p>1</p>	<p>سلطة الحلوم مع النعنع</p> <p>لحمة مفرومة فلفل أسود بندورة خس ليمون زبادي يوناني جرجير فصان صغير من زيت الزيتون ملعقة كبيرة زيت زيتون</p> <p>سلطة الحلوم مع النعنع (حلوم مشوي، جرجير خس، نعنع، بندورة عادية) الصوص (البن يوناني نوع كبير كبير، ملح، فلفل اسود، معلقة زيت زيتون، معلقة صغيرة ليمون)</p>	<p>فاهيتا الدجاج</p> <pre>array(6) { ["id"]=> int(2302) ["food_id"]=> int(25) ["ingredient_id"]=> int(29) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(29) ["name"]=> string(8) "broccoli" ["local_name"]=> string(12) "بروكلي" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:45.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:45.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2304) ["food_id"]=> int(25) ["ingredient_id"]=> int(36) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(36) ["name"]=> string(7) "Chicken" ["local_name"]=> string(8) "دجاج" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:47:12.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:47:12.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2305) ["food_id"]=> int(25) ["ingredient_id"]=> int(43) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(43) ["name"]=> string(12) "sweet pepper" ["local_name"]=> string(21) "فليفلة حلوة" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:52:15.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:52:15.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2306) ["food_id"]=> int(25) ["ingredient_id"]=> int(86) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(86) ["name"]=> string(9) "Olive oil" ["local_name"]=> string(21) "زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2307) ["food_id"]=> int(25) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T07:45:15.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } }</pre> <p>يمكنك اضافة شرائح الافوكادو الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>شرحات بندورة</p> <p>فلفل اسود بندورة ملح</p> <p>اضافة رشة من الملح والفلفل الاسود الكمية حتى الشبع التام</p>
----------	---	---	---

2	<p>سلطة خضراء</p> <pre> array(6) { ["id"]=> int(2588) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(25) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(25) ["name"]=> string(5) "basil" ["local_name"]=> string(10) "ريحان" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:40:20.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:40:20.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2589) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(28) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(28) ["name"]=> string(7) "lettuce" ["local_name"]=> string(4) "خس" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:28.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:43:28.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2590) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(35) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(35) ["name"]=> string(5) "lemon" ["local_name"]=> string(10) "ليمون" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2591) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(60) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(60) ["name"]=> string(12) "Black olives" ["local_name"]=> string(19) "زيتون أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2592) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(88) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(88) ["name"]=> string(5) "Rocca" ["local_name"]=> string(10) "حرجير" ["created_at"]=> string(27) "2022-07-25T11:07:03.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-07-25T11:07:03.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2593) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(93) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(93) ["name"]=> string(31) "Turkish coffee cup of olive oil" ["local_name"]=> string(46) "فنجان صغير من زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2023-08-26T12:26:36.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2023-08-30T16:07:02.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(2594) ["food_id"]=> int(69) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-09-12T17:10:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } </pre> <p>إضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة الخس والفيتا بودرة ثوم فلفل أسود خس خبث ليمون جبنه فيتا فنجان صغير من زيت الزيتون ملح فجل يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام</p>
---	--	---

Day - 20-09-2024 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
---	------	------	------

سمك سالمون مشوي

```
array(6) { ["id"]=> int(2476) ["food_id"]=> int(55)
["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T16:41:17.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T16:41:17.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(12) ["name"]=>
string(12) "black pepper" ["local_name"]=> string(17)
"فلعل أسود" ["created_at"]=> string(27)
"2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(2477) ["food_id"]=> int(55)
["ingredient_id"]=> int(86) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T16:41:17.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T16:41:17.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(86) ["name"]=>
string(9) "Olive oil" ["local_name"]=> string(21) "زيت
الزيتون" ["created_at"]=> string(27)
"2022-07-20T10:48:13.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(2478) ["food_id"]=> int(55)
["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T16:41:17.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T16:41:17.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=>
string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح"
["created_at"]=> string(27)
"2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(2479) ["food_id"]=> int(55)
["ingredient_id"]=> int(103) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T16:41:17.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T16:41:17.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(103) ["name"]=>
string(11) "Salmon fish" ["local_name"]=> string(19) "سمك
سالمون" ["created_at"]=> string(27)
"2024-08-26T08:49:05.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-08-26T08:49:05.000000Z" } }
```

الكمية حتى الشبع التام

سلطة عربية

بندورة خس خيار ليمون خل
جرجير فنجان صغير من زيت
الزيتون ملح

1
إضافة مقدار فنجان قهوة من
زيت الزيتون يمكنك الاستغناء
عن الخل الكمية حتى الشبع التام

بيض مسلوق برشمت

فلعل أسود بيض سماق زيت
الزيتون ملح

الكمية حتى الشبع التام

2	<p>سلطة جرجير</p> <pre> array(6) { ["id"]=> int(1896) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(12) ["name"]=> string(12) "black pepper" ["local_name"]=> string(17) "فلفل أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1897) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(19) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> NULL } array(6) { ["id"]=> int(1899) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(35) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(35) ["name"]=> string(5) "lemon" ["local_name"]=> string(10) "ليمون" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1900) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(53) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(53) ["name"]=> string(7) "vinegar" ["local_name"]=> string(4) "خل" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:56:57.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:56:57.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1901) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(60) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(60) ["name"]=> string(12) "Black olives" ["local_name"]=> string(19) "زيتون أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1902) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(93) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(93) ["name"]=> string(31) "Turkish coffee cup of olive oil" ["local_name"]=> string(46) "فنجان صغير من زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2023-08-26T12:26:36.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2023-08-30T16:07:02.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1903) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } جرجير، فيتا، فطر، حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت (زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح وفلفل أسود </pre>	<p>سلطة الخس والفيتا بودرة نوم فلفل أسود خس خيار ليمون جبنه فيتا فنجان صغير من زيت الزيتون ملح فجل يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام</p>
---	--	--

Day - 21-09-2024 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
---	------	------	------

بيف استراغانوف مع البروكلي المشوي

```
array(6) { ["id"]=> int(2930) ["food_id"]=> int(122)
["ingredient_id"]=> int(5) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:42:49.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T18:42:49.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(5) ["name"]=>
string(4) "Meat" ["local_name"]=> string(8) "لحمة"
["created_at"]=> string(27)
"2022-05-14T11:39:42.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-14T11:39:42.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(2931) ["food_id"]=> int(122)
["ingredient_id"]=> int(10) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:42:49.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T18:42:49.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(10) ["name"]=>
string(12) "onion powder" ["local_name"]=> string(17)
"بودرة بصل" ["created_at"]=> string(27)
"2022-05-14T11:41:42.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-14T11:41:42.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(2932) ["food_id"]=> int(122)
["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:42:49.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T18:42:49.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(12) ["name"]=>
string(12) "black pepper" ["local_name"]=> string(17)
"لفل اسود" ["created_at"]=> string(27)
"2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(2934) ["food_id"]=> int(122)
["ingredient_id"]=> int(39) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:42:49.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T18:42:49.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(39) ["name"]=>
string(7) "parsley" ["local_name"]=> string(12) "يقدونسي"
["created_at"]=> string(27)
"2022-05-16T08:49:51.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-05-16T08:49:51.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(2935) ["food_id"]=> int(122)
["ingredient_id"]=> int(86) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:42:49.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T18:42:49.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(86) ["name"]=>
string(9) "Olive oil" ["local_name"]=> string(21) "زيت
الزيتون" ["created_at"]=> string(27)
"2022-07-20T10:48:13.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2022-07-20T10:48:13.000000Z" } } array(6) {
["id"]=> int(2936) ["food_id"]=> int(122)
["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27)
"2024-09-12T18:42:49.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-09-12T18:42:49.000000Z"
["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=>
string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح"
["created_at"]=> string(27)
"2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=>
string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } }
الكمية حتى الشبع التام
```

سلطة السبانخ بالفيتا

سبانخ | البندورة الطازجة | ليمون
جبنة فيتا | سماق | نعنع | فنجان
صغير من زيت الزيتون | ملح
اصافة مقدار فنجان قهوة من
زيت الزيتون الكمية حتى الشبع
التام

عصير الفراولة

فراولة | قشطة | قير
خمسة حبات فراولة معلقتين
طعام قشطة يمكنك اضافة
مكعبات الثلج

1

2	<p>سلطة جرجير</p> <pre> array(6) { ["id"]=> int(1896) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(12) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(12) ["name"]=> string(12) "black pepper" ["local_name"]=> string(17) "لفل أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-14T11:42:25.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1897) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(19) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> NULL } array(6) { ["id"]=> int(1899) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(35) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(35) ["name"]=> string(5) "lemon" ["local_name"]=> string(10) "ليمون" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:46:58.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1900) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(53) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(53) ["name"]=> string(7) "vinegar" ["local_name"]=> string(4) "خل" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:56:57.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T08:56:57.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1901) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(60) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(60) ["name"]=> string(12) "Black olives" ["local_name"]=> string(19) "زيتون أسود" ["created_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2022-05-16T09:01:31.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1902) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(93) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(93) ["name"]=> string(31) "Turkish coffee cup of olive oil" ["local_name"]=> string(46) "فنجان صغير من زيت الزيتون" ["created_at"]=> string(27) "2023-08-26T12:26:36.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2023-08-30T16:07:02.000000Z" } } array(6) { ["id"]=> int(1903) ["food_id"]=> int(66) ["ingredient_id"]=> int(97) ["created_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-26T09:02:47.000000Z" ["ingredient"]=> array(5) { ["id"]=> int(97) ["name"]=> string(4) "Salt" ["local_name"]=> string(6) "ملح" ["created_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" ["updated_at"]=> string(27) "2024-08-24T06:31:52.000000Z" } } جرجير، فيتا، فطر، 0حبات زيتون أسود، فنجان صغير من زيت (زيتون، معلقة صغيرة ليمون ، خل ، ملح ولفل أسود </pre>	<p>سلطة الخس والفيتا بودرة نوم فلفل أسود خس خيار ليمون جبنه فيتا فنجان صغير من زيت الزيتون ملح فجل يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام</p>
---	---	---

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

أيام قليلة تفصلك عن وزنك المثالي والصحي أو الفئة التي 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 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 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 secrete 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 والاسماك باسماءك 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 ستلتقها 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
- 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/>