

Dear moh abuzaid

Here's Your Weekly Food Menu Programm



**THE
DOCTORS
DIET**

Day - 10-01-2025 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوق جامد فلغل أسود, بيض, زيت الزيتون, ملح, • الكمية للشبع التام	صاجية لحمة لحمة, فلغل أسود, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, ملح, يمكنك اضافة بودرة البصل يمكنك اضافة البندورة الطازجة الكمية حتى الشبع التام	شرحات بندورة فلغل أسود, بندورة, ملح, اضافة رشة من الملح والفلفل الاسود الكمية حتى الشبع التام
2	بشار بشار, • كوب واحد	سلطة خضراء)) فلغل أسود, ريجان, خس, ليمون, زيتون أسود, جرجير, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, • اضافة مقدار ملعقة طعام من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الدجاج مع لبن زبادي فلغل أسود, بندورة, خيار, دجاج, بقدونس, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, لبن بالفشطة, لبن زبادي نوع الجنيدي الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة عربية)) بندورة, خس, خيار, ليمون, خل, جرجير, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, • اضافة مقدار ملعقة طعام من زيت الزيتون • يمكنك الاستغناء عن الخل • الكمية حتى الشبع التام		

Day - 11-01-2025 -- Saturday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مخفوق مع خضار فلغل أسود, جبنة موزيريلا, فطر, بيض, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام	كرات اللحم مع البامية لحمة, فلغل أسود, بندورة, زيت الزيتون, بامية, ملح, بدون اضافة معجون الطماطم الكمية حتى الشبع التام	متبل افوكادو طحينية, فلغل أسود, أفوكادو, ليمون, زيت الزيتون, ملح, • بدون اضافة اللبن • الكمية حتى الشبع التام

2	فراولة فراولة, خمس حبات متوسطة الحجم	سلطة جرجير فلفل أسود, فطر, ليمون, خل, زيتون أسود, جرجير, فنجان صغير من زيت الزيتون, ملح, • اضافة مقدار فنجان من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الافوكادو والدجاج أفوكادو, خس, ليمون, دجاج, فليفلة حلوة, بابريكا, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة يونانية بندورة, خس, خيار, ليمون, حلوم, جبنة فيتا, خل, فنجان صغير من زيت الزيتون, ملح, اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام		

Day - 12-01-2025 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	بيض مسلوق برشت فلفل أسود, بيض, سماق, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام	خضار بالكريمة بودرة ثوم, فلفل أسود, جبنة موزريلا, اوريغانو, فطر, كريمة طبخ, زيتون أسود, زيت الزيتون, ملح, • كريمة طبخ نوع المراعي • الكمية حتى الشبع التام	مكسرات نية مكسرات, • لوز او جوز ني • الكمية من 3-5 حبات فقط
2	شرحات خيار خيار, ملح, اضافة رشة من الملح الكمية حتى الشبع التام	سلطة الجرجير والافوكادو)) أفوكادو, ليمون, بقدونس, فليفلة حلوة, سماق, جرجير, نعنغ, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام	سلطة تونا)) خس, تونة, ليمون, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, جرجير, ملح, • الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة يونانية)) بندورة, خس, خيار, ليمون, حلوم, جبنة فيتا, خل, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, • اضافة مقدتر ملعقة من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام		

Day - 13-01-2025 -- Monday

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

1	جبن البارميزان جبنه بارميزان, • الكمية للشبع التام	بادنجان ودجاج مع صلصة تراتزكي بادنجان, بودرة ثوم, فلفل أسود, خيار, دجاج, زيادي يوناني, زيت الزيتون, ملح, مايونيز, • مايونيز خالي من النشويات • الكمية حتى الشبع التام	شورية الجبن والبروكلي بودرة بصل, بودرة ثوم, فلفل أسود, زبدة, بروكلي, كريمة طبخ, جبنه تشيدر, زيت الزيتون, ملح, كريمة طبخ نوع المراعي الكمية حتى الشبع التام
2	جرانولا مع لبن بالقشطة جرانولا, لبن بالقشطة, • معلقتين طعام من الجرانولا • لبن بالقشطة نوع الجنيدي	سلطة خضراء ريحان, خس, ليمون, زيتون أسود, جرجير, فنان صغير من زيت الزيتون, ملح, • اضافة مقدار فنان قهوة من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الافوكادو والدجاج أفوكادو, خس, ليمون, دجاج, فليفلة حلوة, بابريكا, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة السبانخ بالفيتا)) فلفل أسود, سبانخ, البندورة, الطازجة, ليمون, جبنه فيتا, نعنع, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, • اضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام		

Day - 14-01-2025 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	لبن بالقشطة لبن بالقشطة	لازانيا الكوسة كوسا, لحمه مفرومة, جبنه بارميزان, بودرة ثوم, فلفل أسود, اوريجانو, ريحان, زيت الزيتون, ملح, الكمية حتى الشبع التام	خبز السبانخ والبيض فلفل أسود, سبانخ, بيض, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام
2	زبدة الفول السوداني زبدة الفول السوداني, معلقتين طعام فقط	سلطة الفتوش مع (الباذنجان) بندورة, خس, خيار, ليمون, بقدونس, فليفلة حلوة, سماق, نعنع, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, • اضافة مقدار ملعقة من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الدجاج مع المايونيز والماستررد خس, خيار, دجاج, خل, جوز, زيت الزيتون, جرجير, ملح, مايونيز, خردل, مخلل خيار, مايونيز خالي من النشويات وخردل خالي من النشويات الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة يونانيه بندورة, خس, خيار, ليمون, حلوم, جبنه فيتا, خل, فنان صغير من زيت الزيتون, ملح, • اضافة مقدار فنان قهوة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام		

Day - 15-01-2025 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جبنة بيضاء مقلية جبنة بيضاء, زيت الزيتون, • مقلية بزيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	صدر الدجاج المحشية بودرة بصل, بودرة ثوم, فلفل أسود, بندورة, جبنة موزيريللا, اوريجانو, بقونس, (صدر دجاج, ثوم بودرة, بصل بودرة, فلفل اسود, ملح الهملايا, كمون, اوريجانو, زيت (زيتون, بندورة, كزبرة , موتزيريللا	جرانولا مع لبن بالقشطة جرانولا, لبن بالقشطة, • معلقتين طعام من الجرانولا • لبن بالقشطة نوع الجنيدي
2	متبل كوسا كوسا, طحينية, ليمون, زيت الزيتون, • بدون اضافة اللبن • الكمية حتى الشبع التام	سلطة جرجير)) فلفل أسود, فطر, ليمون, جبنة فيتا, خل, زيتون أسود, جرجير, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, • اضافة مقدار معلقة طعام من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الدجاج مع لبن زبادي فلفل أسود, بندورة, خيار, دجاج, بقونس, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, لبن بالقشطة, لبن زبادي نوع الجنيدي الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة عربية)) بندورة, خس, خيار, ليمون, خل, جرجير, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, • اضافة مقدار معلقة طعام من زيت الزيتون • يمكنك الاستغناء عن الخل • الكمية حتى الشبع التام		

Day - 16-01-2025 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	لبننة مع زيت زيتون لبننة, زيت الزيتون, الكمية حتى الشبع التام	فطر مع التونا والجبنه فلفل أسود, بندورة, جبنة موزيريللا, فطر, تونة, بقونس, زيتون أسود, زيت الزيتون, ملح, فطر طازج وبندورة طازجة الكمية حتى الشبع التام	متبل بادنجان طحينية, بادنجان, ليمون, زيت الزيتون, بدون اضافة اللبن الكمية حتى الشبع التام
2	شوفان معلقتين فقط	سلطة الفتوش بالبادنجان بندورة, خس, خيار, ليمون, بقونس, فليفلة حلوة, سماق, فنان صغير من زيت الزيتون, ملح, • اضافة مقدار فنجان قهوة من الزيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الدجاج مع لبن زبادي فلفل أسود, بندورة, خيار, دجاج, بقونس, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, لبن بالقشطة, لبن زبادي نوع الجنيدي الكمية حتى الشبع التام

3	سلطة الحلوم مع النعنع فلفل أسود، بندورة، خس، ليمون، حلوم، زبادي يوناني، زيت الزيتون، جرجير، نعنع، ملح، • لبن يوناني نوع كيري كيري • الكمية حتى الشبع التام		
---	---	--	--

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.

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"

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 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 لأنه لن يؤثر على نزول الوزن فقط ولكنه صحيا مضر

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

خيارات متعددة تصل الى 3 خيارات لكل وجبة
هذه عبارة عن خيارات يمكنك أن تأكلها كلها أو تختار أكثرها تفضيلاً ولكن الأفضل تناولها كاملة للاستفادة من القيمة الغذائية.

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.

مسموح تناول المشروبات الساخنة مثل القهوة، الشاي والأعشاب بأنواعها بدون إضافة سكر وبدون إضافة الحليب إذا 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.

يجب شرب كل ساعة كوب من الماء

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.

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.

لتحقيق أفضل النتائج يجب عليك الالتزام بالوجبات المكتوبة كل يوم بيومه ولكن أيضاً يمكنك الاستبدال بين الايام والوجبات المكتوبة في جدولك لتسهيل الامر

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.

مسموح التبديل بين اللحوم بلحوم، الدجاج بدجاج والاسماك باسمك إذا تواجدت في جدولك والاستبدال يكون بوصفات طبخ أخرى موجوده في جدولك فقط لكن لتحقيق افضل النتائج يجب التقيد بالجدول بحذافيره.

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

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

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

غير مسموح إضافة أي شيء غير مكتوب في جدولك الغذائي لان ذلك لن يؤثر فقط على نزول الوزن ولكنه سيؤثر على صحتك بشكل سلبي

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.

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

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.

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
- 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/>

خلوك من الامراض و/او الوقاية منها

من خلال الالتزام التام بالجدول الغذائية، ستكون خاليًا من أي أمراض تؤثر على أنشطة نمط حياتك اليومية: الأمراض هي

- ارتفاع الكوليسترول
- ارتفاع حمض اليوريك
- مقاومة الأنسولين
- مرض السكري من النوع الثاني
- دهون الكبد
- متلازمة تكيس المبايض
- قصور الغدة الدرقية
- ارتفاع ضغط الدم
- تسارع في نبضات القلب
- متلازمة القولون العصبي
- الارتداد المريئي
- مشاكل الديسك
- التهاب المفاصل
- مشاكل النوم
- مشاكل في التركيز
- يمنع 90% من أنواع السرطان

لمزيد من المعلومات يمكنك الطالع على الروابط التالية؛

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>