Detox Program

Diet delights NUTRITION CENTER

77 995 795
44 196 441
dietdelightsqatar
Diet Delights - Qatar
www.dietdelights.com.qa
info@dietdelights.com.qa

Day	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10	Day 11
Breakfast	Boiled eggs with avocado paste and veggies	Feta cheese with rye crisps and veggies	Scrambled egg whites with veggies	Almond milk chia pudding	Asparagus ricotta baked frittata tart	GF oat puffs with coconut milk, maple syrup and berries	Sweet potato pancakes with maple syrup and berries	Boiled eggs with arugula and beetroot bowl	Almond milk with gluten-free oats, maple syrup and berries	Scrambled eggs with sauteed veggies	Zaatar feta spread with rye crackers and mint leaves + veggies
Daily Shots	*The Hunger Tame*	*Ginger Cinnamon*	*Appelite*	*Coco-Cleanse*	*Liver Lover*	*Detox & Digest*	*BeetFlush*	*One-in-a-Melon*	*Spice-tox*	*The Red Potion*	*Cinn-Sation*
AM Snack	Plums	Pear	Melon	Orange	Kiwi	Grapefruit	Watermelon	Pineapple	Tangerine	Apple	Grapes
Lunch	Sweet potato and chickpea curry	Grilled salmon with quinoa cakes	Vegetarian chickpeas biryani	Pesto Shrimp Artichoke-Mushroom zoodles	Brown rice mudardara	Grilled Jumbo shrimps with sauteed veggies and sweet potato wedges	Black bean burger with beetroot sourdough bun	Lentil and vegetable hotpot	Shrimp Avocado gluten-free quesadillas	Eggplant Lasagna	Grilled salmon and grilled veggies
Side dish	Zaatar roasted cauliflower with tahini	Millet tabboule	Spring mix salad (strawberries, onions, mixed greens, feta cheese)	Lentil soup	Pomegranate fattoush	Broccoli soup	Grilled veggies salad (Eggplant, squash, carrots, pumpkin, bell pepper)	Butternut squash soup	Hummus beetroot with carrot and cucumber sticks	Cruciferous vegetables salad (Rocket, broccoli, cauliflower, cabbage)	Pineapple glow salad (pineapple, avocado, cucumber, onion, bell pepper)
PM Snack	Detox Fruit salad	Banana chocolate collagen shake	Dark chocolate	Macademia covered in dark chocolate	Chocolate oat puffs	Mouhallabia	Chocolate protein shake	Strawberries dipped in dark chocolate	Tahini chocolate chip cookies	Mixed nuts	Brazil nuts dipped in dark chocolate
Dinner	Superfood antioxidant bowl (Avocado, grapes, almonds, broccoli, quinoa, shrimps)	Farmer's market salad (Buckwheat pasta, seeds, nuts, feta cheese, pumpkin, zucchini, mixed greens)	Samke Harra Beiruti with Grilled Eggplant & Cauliflower	Sweet potato bowl with ginger almond sauce	Feta rainbow wrap with gluten-free bread	Falafel bowl	Sesame avocado bowl (Grilled salmon, cabbage, carrots, brussel sprouts, spring onion, sesame seeds, walnuts, flax seeds)	Green Boost salad (Smoked salmon, asparagus, mini artichoke, avocado, sunflower seeds)	Mexican bowl (Sweet potato, bell pepper, pecan, black beans, cabbage slaw)	Buddha bowl (Sweet potato, chickpeas, avocado, beetroot, arugula, spring onion)	Radish BBQ bowl (Radish, mixed greens, white beans, beetroot, avocado, quinoa, sesame seeds)

Detox Program

Diet delights NUTRITION CENTER

77 995 795
44 196 441
dietdelightsqatar
Diet Delights - Qatar
www.dietdelights.com.qa
info@dietdelights.com.qa

اليوم	اليوم 1	اليوم 2	اليوم 3	اليوم 4	اليوم 5	اليوم 6	اليوم 7	اليوم 8	اليوم 9	اليوم 10	اليوم 11
فطور الصباح	بيض مسلوق مع معجون الأفوكادو مع الخضار	جبن الفيتا مع رقائق الراي و الخضار	بياض البيض مخفوق مع الخضار	شيا بودنج مع حليب اللوز	فريتاتا مخبوزة مع الهليون و جبنة الريكوتا	رقائق الشوفان خالية من الغلوتين + حليب جوز الهند مع شراب القيقب و الفراولة و التوت	بانكايك البطاطا الحلوة مع شراب القيقب و الفراولة و التوت	بيض مسلوق مع الجرجير والشمندر	حليب اللوز + رقائق الشوفان الخالية من الغلوتين مع شراب القيقب و الفراولة و التوت	بيض مخفوق مع خضار مشوية	فيتا بالزعتر مع رقائق الراي و النعنع
الشوت اليومي	شوت الاناناس	شوت الزنجبيل و القرفة	شوت التفاح	شوت جوز الهند	شوت التوت	شوت الغريب فروت	شوت الشمندر	شوت البطيخ	شوت الكركم	شوت الزنجبيل و الشمندر	شوت القرفة
وجبة خفيفة	خوخ	اجاص	شمام	برتقال	كيوي	جريب فروت	بطيخ	اناناس	برتقال يوسفي	تفاح	عنب
الغداء	كاري البطاطا الحلوة والحمص	سمك السلمون المشوي مع كعك الكينوا	برياني نباتي بالحمص	نودلز الكوسا مع الخرشوف و الربيان بصلصة البستو	مدردة بالارز الاسمر	ربيان جامبو مشوي مع اجنحة البطاطا الحلوة و خضار مشوية	برجر الفاصوليا السوداء مع خبز العجينة المخمرة بالشمندر	عدس و خضار مطبوخة مع صلصة الطماطم	كاساديلاس خالي من الغلوتين مع الربيان و الافوكادو	لازانيا الباذنجان	سلمون مشوي مع خضار مشوية
الطبق الجانبي	قرنبيط مشوي بالزعتر مع طحينة	تبولة بالمليت	سلطة سبرينج ميكس (فراولة، لوز، خضروات مشكلة، جبنة فيتا)	شوربة العدس	فتوش بالرمان	شوربة البوكولي	سلطة خضار مشوية (باذنجان، قرع، جزر، اليقطين، فلفل حلو)	شوربة القرع	حمص بالشمندر مع الجزر و الخيار	سلطة خضار مضادة بالاكسدة	سلطة أناناس (أناناس، افوكادو، خيار، فلفل حلو)
وجبة خفيفة	سلطة فواكه للديتوكس	سموذي الكولاجين بطعم الشوكولاتة و الموز	الشوكولاتة الداكنة	ماكاديميا مغطاة بالشوكولاتة الداكنة	رقائق الشوفان مغطاة بالشوكولاتة الداكنة	مهلبية	شايك البروتين بطعم الشوكولا	فراولة مغطاة بالشوكولا الداكنة	كوكيز الشوكولا مع الطحينة	مكسرات مشكلة	جوز برازيلي مغطى بالشوكولاتة الداكنة
العشاء	سلطة مضادات الاكسدة مع الربيان و الكنوا	سلطة فارمرز ماركيت (باستا الحنطة السوداء، بذور، مكسرات، جبنة جبن الفيتا، يقطين، كوسا، خضار مشكلة)	ديتوكس سمكة حرة ببروتي مع الباذنجان و القرنبيط المشوي	سلطة بطاطا حلوة مع صلصة الزنجبيل واللوز	راب جبنة الفيتا (خبز خالي من الغلوتن)	سلطة فلافل	سلطة سمسم وأفوكادو (سلمون مشوي، ملفوف صغير بصل أخضر، بذور السمسم، جوز، بذور الكتان)	سلطة سلمون مدخن (هليون، خرشوف، أفوكادو، بذور دوار الشمس)	سلطة مكسيكية (البطاطا الحلوة، الفلفل الحلو، البيكان، الفاصوليا السوداء، الملفوف مبشور)	سلطة بودا (بطاطا حلوة، حمص، أفوكادو، شمندر، جرجير، بصل أخضر)	سلطة فجل الباربكيو (فجل، خضار مشكلة، شمندر، فاصوليا بيضاء، أفوكادو، كينو، بذور السمسم)