

# Dear Luma TEST 01

Here's Your Weekly Food Menu Programm



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Day - 21-10-2024 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	رقائق الخس المحشية أفوكادو خس تيركي جينة قشقوان الكمية حتى الشبع التام	بادنجان ودجاج مع صلصة تزازيزكي بادنجان بودرة ثوم فلفل أسود خيار دجاج زيادي يوناني زيت الزيتون ملح مايونيز مايونيز خالي من النشويات الكمية حتى الشبع التام	شربات بندورة فلفل أسود بندورة ملح اضافة رشة من الملح والفلفل الاسود الكمية حتى الشبع التام
2	مكسرات نية مكسرات لوز او جوز ني الكمية من 3-5 حبات فقط	سلطة الفتوش مع البادنجان بندورة خس خيار ليمون بقدونس فليفلة حلوة سماق نعنec ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح اضافة مقدار ملعقة 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 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 - 22-10-2024 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة بيضاء الكمية للشبع التام	خضار بالكريمة بودرة ثوم فلفل أسود جينة موزيرلا اوريجانو فطر كريمة طبخ زيتون أسود زيت الزيتون ملح كريمة طبخ نوع المراعي الكمية حتى الشبع التام	متبل افوكادو طحينية فلفل أسود أفوكادو ليمون زيت الزيتون ملح بدون اضافة اللبن الكمية حتى الشبع التام

2	<p>شرحات خيار خيار ملح اضافة رشة من الملح الكمية حتى الشيع التام</p>	<p>سلطة جرجير)) فلغل أسود فطر ليمون جبنة فيتا خل زيتون أسود جرجير ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح اضافة مقدار ملعقة طعام من زيت الزيتون الكمية حتى الشيع التام</p>	<p>سلطة الدجاج مع لبن زبادي) فلغل أسود بندورة خيار دجاج بقدونس فليغلة حلوة زيت الزيتون لبن بالفشطة لبن زبادي نوع الجبدي الكمية حتى الشيع التام</p>
3	<p>سلطة البندورة والجبنة) الحلوم) فلغل أسود بندورة ليمون بقدونس حلوم زيت الزيتون ننع ملح الكمية حتى الشيع التام</p>		

### Day - 23-10-2024 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	<p>شرحات بندورة فلغل أسود بندورة ملح اضافة رشة من الملح والفلفل الاسود الكمية حتى الشيع التام</p>	<p>كوسا محشي باللحمة المفرومة كوسا لحمة مفرومة فلغل أسود زيت الزيتون ملح يمكنك اضافة صوص البندورة الطازجة او لبن الجميد بدون اضافة لبن عادي الكمية حتى الشيع التام</p>	<p>شورية الطماطم والريحان جبنة بارميزان بودرة ثوم فلغل أسود بندورة زبدة اوريجانو كريمة طبخ ملح كريمة طبخ نوع المراعي الكمية حتى الشيع التام</p>
2	<p>بيض مخفوق مع خضار فلغل أسود جبنة موزيربلا فطر بيض فليغلة حلوة زيت الزيتون ملح الكمية حتى الشيع التام</p>	<p>سلطة الفتوش مع) البادنجان) بندورة خس خيار ليمون بقدونس فليغلة حلوة سماق ننع ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح اضافة مقدار ملعقة من زيت الزيتون الكمية حتى الشيع التام</p>	<p>سلطة الخس والفيتا)) بودرة ثوم فلغل أسود خس خيار ليمون جبنة فيتا خل ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح فجل يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشيع التام</p>
3	<p>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 الشيع التام</p>		

### Day - 24-10-2024 -- Thursday

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

1	<b>رقائق البيض المحشية</b> فلغل أسود بيض زيت الزيتون جرجير ملح بيض مطبوخ مع ملح، فلغل أسود، وزيت زيتون الكمية حتى الشبع التام	<b>برجر دجاج محشي بالجبنه</b> بودرة ثوم فلغل أسود جبنة موزيربلا صدور دجاج زيت الزيتون ملح الكمية حتى الشبع التام	<b>شورية خضار</b> بودرة بصل بودرة ثوم فلغل أسود بندورة فليفلة حلوة قرنبيط فاصوليا خضراء زيت الزيتون ملح الكمية حتى الشبع التام
2	<b>متبل كوسا</b> كوسا طحينية ليمون زيت الزيتون بدون اضافة اللبن الكمية حتى الشبع التام	<b>سلطة خيار))</b> فلغل أسود خيار زيت الزيتون ننع ملح لبن بالقشطة لبن بالقشطة نوع كوليوس الكمية للشبع التام	<b>سلطة الدجاج مع لبن زبادي)</b> فلغل أسود بندورة خيار دجاج بقدونس فليفلة حلوة زيت الزيتون لبن بالقشطة لبن زبادي نوع الجنيدي الكمية حتى الشبع التام
3	<b>سلطة سيزر مع التيركي))</b> جبنة بارميزان بودرة ثوم فلغل أسود خس ليمون تيركي زيت الزيتون ملح يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام		

### Day - 25-10-2024 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
1	<b>بيض مسلوق جامد</b> فلغل أسود بيض زيت الزيتون ملح الكمية للشبع التام	<b>صاجية لحمه</b> لحمه فلغل أسود فليفلة حلوة زيت الزيتون ملح يمكنك اضافة بودرة البصل يمكنك اضافة البندورة الطازجة الكمية حتى الشبع التام	<b>فراولة</b> فراولة خمس حبات متوسطة الحجم
2	<b>بيض مسلوق برشت</b> فلغل أسود بيض سماق زيت الزيتون ملح الكمية حتى الشبع التام	<b>سلطة خيار))</b> فلغل أسود خيار زيت الزيتون ننع ملح لبن بالقشطة لبن بالقشطة نوع كوليوس الكمية للشبع التام	<b>سلطة الخس والفيثا))</b> بودرة ثوم فلغل أسود خس خيار ليمون جبنة فيثا خل ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح فجل يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام
3	<b>سلطة يونانية))</b> بندورة خس خيار ليمون حلوم جبنة فيثا خل ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح اضافة مقدر معلقة من زيت الزيتون الكمية حتى الشبع التام		

### Day - 26-10-2024 -- Saturday

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

1	<b>جينة حلوم</b> الكمية حتى الشيع التام	<b>دجاج بالزبدة</b> بودرة ثوم فلفل أسود بندورة زبدة دجاج زيت الزيتون ملح لبن بالقشطة لبن زبادي نوع الجنيدي كريمة طبخ نوع المراعي الكمية حتى الشيع التام	<b>شورية الدجاج والكوسا بالكاري</b> كوسا بودرة ثوم فلفل أسود دجاج بقدونس زيت الزيتون ملح يمكنك اضافة مكعب مرقة دجاج طازج الكمية حتى الشيع التام
2	<b>جينة الفيتا</b> الكمية حتى الشيع التام	<b>سلطة خضراء))</b> فلفل أسود ريحان خس ليمون زيتون أسود جرجير ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح اضافة مقدار ملعقة طعام من زيت الزيتون الكمية حتى الشيع التام	<b>سلطة تونا))</b> خس تونة ليمون فليفلة حلوة زيت الزيتون جرجير ملح الكمية حتى الشيع التام
3	<b>سلطة السبانخ بالفيتا))</b> فلفل أسود سبانخ البندورة الطازجة ليمون جينة فيتا نعن ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح اضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون الكمية حتى الشيع التام		

### Day - 27-10-2024 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	<b>جينة موزيرلا</b> الكمية حتى الشيع التام	<b>دجاج محشي مع صوص البيستو</b> بودرة ثوم فلفل أسود زبدة جينة موزيرلا اوريجانو دجاج كريمة طبخ صوص البيستو زيت الزيتون ملح كريمة طبخ نوع المراعي الكمية حتى الشيع التام	<b>شريحات ليمون</b> ليمون ملح الكمية هي نصف حبة ليمون كبيرة اضافة رشة من الملح على الشرائح
2	<b>بيض مقلي عيون</b> بيض زيت الزيتون مقلي بزيت الزيتون الكمية حتى الشيع التام	<b>سلطة الجرجير والافوكادو))</b> أفوكادو ليمون بقدونس فليفلة حلوة سماق جرجير نعن ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح الكمية حتى الشيع التام	<b>سلطة الحلوم والافوكادو))</b> بندورة أفوكادو خس ليمون حلوم زيتون أسود زيت الزيتون نعن ملح اضافة مقدار معلقتين من زي الزيتون الكمية حتى الشيع التام
3	<b>سلطة الأفوكادو والخس))</b> بندورة أفوكادو خس ليمون جينة فيتا خل زيت الزيتون ملح الكمية حتى الشيع 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.

**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 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 الاطلاق 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 باسمك 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 ستلقاها 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/>