

# Dear Luma TEST 01

Here's Your Weekly Food Menu Programm



**THE  
DOCTORS  
DIET**

## Day - 30-12-2024 -- Monday

| # | فطور  | غداء  | عشاء   |
|---|---|---|--|
| 1 | بيض مسلوق جامد<br>فلغل أسود, بيض, زيت الزيتون,<br>ملح,<br>• الكمية للشبع التام  | سمك تونة مشوي<br>جينة بارميزان, فلغل أسود, سبانخ,<br>تونة, فليفلة حلوة, زيت الزيتون,<br>ملح,<br>الكمية حتى الشبع التام                            | شوربة الدجاج والكوسا<br>بالكارى<br>كوسا, بودرة ثوم, فلغل أسود,<br>دجاج, بقدونس, زيت الزيتون, ملح,<br>يمكنك اضافة مكعب مرقة دجاج<br>طازج الكمية حتى الشبع التام               |
| 2 | مكسرات نية<br>مكسرات,<br>• لوز او جوز ني<br>• الكمية من 3-5 حبات فقط  | سلطة الجرجير والافوكادو))<br>أفوكادو, ليمون, بقدونس, فليفلة<br>حلوة, سماق, جرجير, نعن, ملعقة<br>كبيرة زيت زيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشبع التام | سلطة الحلوم والافوكادو))<br>بندورة, أفوكادو, خس, ليمون,<br>حلوم, زيتون أسود, زيت الزيتون,<br>نعنع, ملح,<br>• اضافة مقدار معلقين من زي<br>الزيتون<br>• الكمية حتى الشبع التام |
| 3 | سلطة الحلوم مع النعن))<br>فلغل أسود, بندورة, خس, ليمون,<br>حلوم, زيادي يوناني, زيت الزيتون,<br>جرجير, نعن, ملح,<br>• لبن يوناني نوع كيري كيري<br>• الكمية حتى الشبع التام |   |  |

## Day - 31-12-2024 -- Tuesday

| # | فطور  | غداء  | عشاء   |
|---|---|---|--|
| 1 | خبز السبانخ والبيض<br>فلغل أسود, سبانخ, بيض, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشبع التام | لازانيا الكوسة<br>كوسا, لحم مفرومة, جينة<br>بارميزان, بودرة ثوم, فلغل أسود,<br>اوريجانو, ريحان, زيت الزيتون,<br>ملح,<br>الكمية حتى الشبع التام    | شريحات بندورة<br>فلغل أسود, بندورة, ملح,<br>اضافة رشة من الملح والفلفل<br>الاسود الكمية حتى الشبع التام  |
| 2 | شريحات خيار<br>خيار, ملح,<br>اضافة رشة من الملح الكمية حتى<br>الشبع التام                     | سلطة الجرجير والافوكادو))<br>أفوكادو, ليمون, بقدونس, فليفلة<br>حلوة, سماق, جرجير, نعن, ملعقة<br>كبيرة زيت زيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشبع التام | سلطة الدجاج مع لبن زيادي<br>فلغل أسود, بندورة, خيار, دجاج,<br>بقدونس, فليفلة حلوة, زيت<br>الزيتون, لبن بالفشطة,<br>لبن زيادي نوع الجنيدي الكمية<br>حتى الشبع التام |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 3 | <b>سلطة السبانخ والفراولة</b><br>سبانخ, فراولة, جوز, خل بلسميك,<br>زيت الزيتون, ملح,<br>• خمس حبات فراولة<br>• سبع حبات من الجوز الني<br>• الكمية حتى الشبع التام |  |  |
|---|---|--|--|

### Day - 01-01-2025 -- Wednesday

| # | فطور  | غداء  | عشاء  |
|---|---|---|---|
| 1 | <b>متبل بادنجان</b><br>طحينية, بادنجان, ليمون, زيت<br>الزيتون,<br>بدون اضافة اللبن الكمية حتى<br>الشبع التام  | <b>كبدة دجاج مشوية</b><br>فلفل أسود, زيت الزيتون, ملح,<br>كبدة دجاج,<br>بدون اضافة بصل يمكنك اضافة<br>بودرة البصل الكمية حتى الشبع<br>التام   | <b>شورية الجبن والبروكلي</b><br>بودرة بصل, بودرة ثوم, فلفل<br>أسود, زبدة, بروكلي, كريمة طبخ,<br>جبنه تشيدر, زيت الزيتون, ملح,<br>كريمة طبخ نوع المراعي الكمية<br>حتى الشبع التام  |
| 2 | <b>رقائق البيض المحشية</b><br>فلفل أسود, بيض, زيت الزيتون,<br>جرجير, ملح,<br>• بيض مطبوخ مع ملح, فلفل<br>اسود, وزيت زيتون<br>• الكمية حتى الشبع التام   | <b>سلطة الفتوش بالبادنجان</b><br>بندورة, خس, خيار, ليمون,<br>بقدونس, فليفلة حلوة, سماق,<br>فنجان صغير من زيت الزيتون,<br>ملح,<br>• اضافة مقدار فنجان قهوة من<br>الزيت الزيتون<br>• الكمية حتى الشبع التام | <b>سلطة الخس والفيتا</b><br>بودرة ثوم, فلفل أسود, خس,<br>خيار, ليمون, جبنه فيتا, فنجان<br>صغير من زيت الزيتون, ملح, فجل,<br>• يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم<br>• اضافة مقدار فنجان من زيت<br>الزيتون<br>• الكمية حتى الشبع التام |
| 3 | <b>سلطة السبانخ بالفيتا))</b><br>فلفل أسود, سبانخ, البندورة,<br>المطازجة, ليمون, جبنه فيتا, نعنع,<br>ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح,<br>• اضافة ملعقة صغيرة من زيت<br>الزيتون<br>• الكمية حتى الشبع التام |   |   |

### Day - 02-01-2025 -- Thursday

| # | فطور   | غداء  | عشاء  |
|---|--|---|---|
| 1 | <b>جبنه بيضاء</b><br>جبنه بيضاء,<br>• الكمية للشبع التام | <b>دجاج بالزبدة</b><br>بودرة ثوم, فلفل أسود, بندورة,<br>زبدة, دجاج, زيت الزيتون, ملح, لبن<br>بالقشطة,<br>• لبن زيادي نوع الجنيدي كريمة<br>طبخ نوع المراعي<br>• الكمية حتى الشبع التام | <b>فراولة</b><br>فراولة,<br>خمس حبات متوسطة الحجم |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 2 | <p><b>بيض مقلي عيون</b></p> <p>بيض, زيت الزيتون,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مقلي بزيت الزيتون</li> <li>• الكمية حتى الشبع التام</li> </ul>                                    | <p><b>سلطة خضراء</b></p> <p>ريحان, خس, ليمون, زيتون أسود, جرجير, فنجان صغير من زيت الزيتون, ملح,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون</li> <li>• الكمية حتى الشبع التام</li> </ul> | <p><b>سلطة الدجاج مع لبن (زيادي)</b></p> <p>فلغل أسود, بندورة, خيار, دجاج, بقدونس, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, لبن بالعشطة,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لبن زيادي نوع الجنيدي</li> <li>• الكمية حتى الشبع التام</li> </ul> |
| 3 | <p><b>سلطة عربية</b></p> <p>بندورة, خس, خيار, ليمون, خل, جرجير, فنجان صغير من زيت الزيتون, ملح,</p> <p>اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون يمكنك الاستغناء عن الخل الكمية حتى الشبع التام</p> |  |   |

### Day - 03-01-2025 -- Friday

| # | فطور   | غداء  | عشاء  |
|---|--|---|---|
| 1 | <p><b>لينة مع زيت زيتون</b></p> <p>لينة, زيت الزيتون,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الكمية حتى الشبع التام</li> </ul>   | <p><b>شيش طاووق</b></p> <p>فلغل أسود, دجاج, بابريكا, زيت الزيتون, ملح,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بدون اضافة لبن الكمية حتى الشبع التام</li> </ul>                              | <p><b>شريحات ليمون</b></p> <p>ليمون, ملح,</p> <p>الكمية هي نصف حبة ليمون كبيرة اضافة رشة من الملح على الشرائح</p>   |
| 2 | <p><b>بيض مسلووق برشت</b></p> <p>فلغل أسود, بيض, سماق, زيت الزيتون, ملح,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الكمية حتى الشبع التام</li> </ul>  | <p><b>سلطة الزيتون وجبنة (الكاوي)</b></p> <p>خس, فليفلة حلوة, خل, زيتون أسود, جبنة الكاوي, زيت الزيتون, نعنن, ملح,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الكمية حتى الشبع التام</li> </ul> | <p><b>سلطة الدجاج مع لبن (زيادي)</b></p> <p>فلغل أسود, بندورة, خيار, دجاج, بقدونس, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, لبن بالعشطة,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لبن زيادي نوع الجنيدي</li> <li>• الكمية حتى الشبع التام</li> </ul> |
| 3 | <p><b>سلطة السبانخ بالفيتا))</b></p> <p>فلغل أسود, سبانخ, البندورة الطازجة, ليمون, جبنة فيتا, نعنن, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اضافة ملعقة صغيرة من زيت الزيتون</li> <li>• الكمية حتى الشبع التام</li> </ul> |   |   |

### Day - 04-01-2025 -- Saturday

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

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 1 | <p><b>جينة ايدام</b></p> <p>جينة ايدام,<br/>• الكمية للشبع التام</p>   | <p><b>لحم مع صلصة جينة الفيتا</b></p> <p>لحمة مفرومة, بودرة بصل, بودرة<br/>ثوم, فلفل أسود, اوريجانو, ليمون,<br/>جينة فيتا, زيادي يوناني,<br/>لبن زيادي الجينيدي الكمية حتى<br/>الشبع التام</p> | <p><b>رقائق الخس المحشية</b></p> <p>أفوكادو, خس, تيركي, جينة<br/>قشقوان,<br/>• الكمية حتى الشبع التام</p>   |
| 2 | <p><b>جينة الفيتا</b></p> <p>جينة فيتا,<br/>• الكمية حتى الشبع التام</p>   | <p><b>سلطة خضراء</b></p> <p>ريحان, خس, ليمون, زيتون أسود,<br/>جرجير, فنجان صغير من زيت<br/>الزيتون, ملح,<br/>• اضافة مقدار فنجان قهوة من<br/>زيت الزيتون<br/>• الكمية حتى الشبع التام</p>      | <p><b>سلطة الدجاج مع لبن (زيادي)</b></p> <p>فلفل أسود, بندورة, خيار, دجاج,<br/>بقدونس, فليفلة حلوة, زيت<br/>الزيتون, لبن بالقشطة,<br/>• لبن زيادي نوع الجينيدي<br/>• الكمية حتى الشبع التام</p> |
| 3 | <p><b>سلطة عربية</b></p> <p>بندورة, خس, خيار, ليمون, خل,<br/>جرجير, فنجان صغير من زيت<br/>الزيتون, ملح,<br/>اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت<br/>الزيتون يمكنك الاستغناء عن الخل<br/>الكمية حتى الشبع التام</p> |  |   |

### Day - 05-01-2025 -- Sunday

| # | فطور   | غداء  | عشاء   |
|---|--|---|--|
| 1 | <p><b>جينة قشقوان</b></p> <p>جينة قشقوان,<br/>• الكمية حتى الشبع التام</p>   | <p><b>كوسا محشي باللحمة المفرومة</b></p> <p>كوسا, لحمة مفرومة, فلفل أسود,<br/>زيت الزيتون, ملح,<br/>يمكنك اضافة صوص البندورة<br/>الطازجة او لبن الجميد بدون<br/>اضافة لبن عادي الكمية حتى<br/>الشبع التام</p> | <p><b>شوربة السبانخ</b></p> <p>بودرة بصل, بودرة ثوم, فلفل<br/>أسود, سبانخ, زبدة, كريمة طبخ,<br/>زيت الزيتون, ملح,<br/>يمكنك اضافة مكعب مرقة دجاج<br/>طازج كريمة الطبخ نوع المراعي<br/>الكمية حتى الشبع التام</p> |
| 2 | <p><b>بيض مخفوق مع خضار</b></p> <p>فلفل أسود, جينة موزيربلا, فطر,<br/>بيض, فليفلة حلوة, زيت الزيتون,<br/>ملح,<br/>الكمية حتى الشبع التام</p> | <p><b>سلطة خيار</b></p> <p>فلفل أسود, خيار, زيت الزيتون,<br/>نعنع, ملح, لبن بالقشطة,<br/>• لبن بالقشطة نوع كوليوس<br/>• الكمية للشبع التام</p>  | <p><b>سلطة تونا</b></p> <p>خس, تونة, ليمون, فليفلة حلوة,<br/>زيت الزيتون, جرجير, ملح,<br/>• الكمية حتى الشبع التام</p>   |
| 3 | <p><b>سلطة الأفوكادو والخس</b></p> <p>بندورة, أفوكادو, خس, ليمون,<br/>جينة فيتا, خل, زيت الزيتون, ملح,<br/>• 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.

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/>