

Dear Test Luma Hamam

Here's Your Weekly Food Menu Programm



Day - 28-07-2025 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	رقائق الخس المحشية أفوكادو, خس, تيركي, جبنه قشقوان, • الكمية حتى الشبع التام	شاورما الدجاج فلفل أسود, دجاج, زيت الزيتون, ملح, بدون خبز الكمية حتى الشبع التام	جبنه ايدام جبنه ايدام, • الكمية للشبع التام
2	بشار بشار, • كوب واحد	سلطة الزيتون وجبنه العكاوي خس, فليفلة حلوة, خل, زيتون أسود, جبنه العكاوي, زيت الزيتون, نعنع, ملح, الكمية حتى الشبع التام	سلطة تونا خس, تونه, ليمون, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة البندورة والجبنه الحلوم فلفل أسود, ليمون, بقدونيس, حلوم, زيت الزيتون, نعنع, ملح, • الكمية حتى الشبع التام		

Day - 29-07-2025 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	شرحات خيار خيار, ملح, اضافه رشه من الملح الكمية حتى الشبع التام	أجنحة دجاج مشويه فلفل أسود, ليمون, أجنحة دجاج, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام	فراولة فراولة, خمسة حبات متوسطة الحجم
2	شرحات بندورة فلفل أسود, بندورة, ملح, اضافه رشه من الملح والفلفل الاسود الكمية حتى الشبع التام	سلطة خضراء ريحان, خس, ليمون, زيتون أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون, ملح, • اصاقة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	سلطة سيزر مع دجاج جبنه بارميزان, بودرة ثوم, فلفل أسود, خس, ليمون, دجاج, زيت الزيتون, ملح, يمكنك الاسغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام

3	سلطة سيزر مع تيركي جينة بارميزان, بودرة ثوم, فلفل أسود, خس, ليمون, تيركي, زيت الزيتون, ملح, يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشيع التام		
---	--	--	--

Day - 30-07-2025 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	تيركي تيركي, • الكمية للشيع التام	دجاج بالكريمة دجاج, كريمة طبخ, زيتون أسود, زيت الزيتون, ملح, • كريمة طبخ نوع المراعي • الكمية حتى الشيع التام	شورية البندورة والكوسا كوسا, بودرة بصل, فلفل أسود, بندورة, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, ملح, بدون اضافة معجون الطماطم يمكنك الاستغناء عن بودرة البصل الكمية حتى الشيع التام
2	رفائق الارز خبز الأرز, • حبتين فقط	سلطة الزيتون وجينة العاوي خس, فليفلة حلوة, خل, زيتون أسود, جينة العكاوي, زيت الزيتون, نعنع, ملح, الكمية حتى الشيع التام	سلطة الدجاج مع لبن زبادي فلفل أسود, بندورة, خيار, دجاج, بقدونس, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, لبن بالقشطة, لبن زبادي نوع الجنيدي الكمية حتى الشيع التام
3	سلطة الحلوم مع النعنع فلفل أسود, بندورة, خس, ليمون, حلوم, زيت الزيتون, نعنع, ملح, • لبن يوناني نوع كيري كيري • الكمية حتى الشيع التام		

Day - 31-07-2025 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جينة حلوم حلوم, • الكمية حتى الشيع التام	صينية افخاذ الدجاج مع الخضار المشوية كوسا, فلفل أسود, بروكلي, فطر, أفخاذ الدجاج, زيت الزيتون, ملح, فطر طازج وليس معلب الكمية حتى الشيع التام	جينة قشقوان جينة قشقوان, • الكمية حتى الشيع التام
2	جينة بيضاء جينة بيضاء, • الكمية للشيع التام	سلطة الزيتون وجينة العاوي خس, فليفلة حلوة, خل, زيتون أسود, جينة العكاوي, زيت الزيتون, نعنع, ملح, الكمية حتى الشيع التام	سلطة تونا خس, تونة, ليمون, فليفلة حلوة, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشيع التام

3	سلطة عربية بندورة, خس, خيار, ليمون, خل, فنجان صغير من زيت الزيتون, ملح, اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون يمكنك الاستغناء عن الخل الكمية حتى الشبع التام		
---	---	--	--

Day - 01-08-2025 -- Friday

#	عشاء	غداء	فطور
1	جينة الدمياطي جينة الدمياطي, • الكمية للشبع التام	صينية دجاج مشوي بالخضار كوسا, فلفل أسود, بروكلي, فطر, دجاج, زيت الزيتون, ملح, الكمية حتى الشبع التام	جرانولا مع لبن بالقشطة جرانولا, لبن بالقشطة, • معلقتين طعام من الجرانولا • لبن بالقشطة نوع الجنيدي
2	سلطة سيزر مع دجاج جينة بارميزان, بودرة ثوم, فلفل أسود, خس, ليمون, دجاج, زيت الزيتون, ملح, يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم الكمية حتى الشبع التام	سلطة الحلوم والافوكادو , أفوكادو, خس, ليمون, حلوم, زيتون أسود, زيت الزيتون, نعنغ, ملح, • اضافة مقدار معلقتين من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	جينة الفيتا جينة فيتا, • الكمية حتى الشبع التام
3			سلطة الأفوكادو والخس بندورة, أفوكادو, خس, ليمون, جينة فيتا, خل, زيت الزيتون, ملح, • الكمية حتى الشبع التام

Day - 02-08-2025 -- Saturday

#	عشاء	غداء	فطور
1	سردين زيت الزيتون, سردين, • سردين معلب • الكمية حتى الشبع التام	indian 3 فلفل أسود, زيت الزيتون, ملح, سمك سالمون	زبدة الفول السوداني زبدة الفول السوداني, معلقتين طعام فقط
2	سلطة الدجاج مع المايونيز والماسترد خس, خيار, دجاج, خل, جوز, زيت الزيتون, ملح, مايونيز, خردل, مخلل خيار, مايونيز خالي من النشويات وخردل خالي من النشويات الكمية حتى الشبع التام	سلطة خضراء ريحان, خس, ليمون, زيتون أسود, فنجان صغير من زيت الزيتون, ملح, • اضافة مقدار فنجان قهوة من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	جينة العكاوي جينة العكاوي, • الكمية للشبع التام

3	سلطة البندورة والجبنه الخلوم فلفل أسود , ليمون , بقدونس , خلوم , زيت الزيتون , نعنغ , ملح , • الكمية حتى الشبع التام		
---	--	--	--

Day - 03-08-2025 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	لبنة مع زيت زيتون لبنة , زيت الزيتون , الكمية حتى الشبع التام	دجاج تركي مشوي فلفل أسود , دجاج , زيت الزيتون , ملح , • الكمية حتى الشبع التام	شورية خضار بودرة بصل , بودرة ثوم , فلفل أسود , بندورة , فليفلة حلوة , زهرة , فاصوليا خضراء , زيت الزيتون , ملح , الكمية حتى الشبع التام
2	شرحات ليمون ليمون , ملح , الكمية هي نصف حبة ليمون كبيرة اضافة رشة من الملح على الشرايح	سلطة خيار فلفل أسود , خيار , زيت الزيتون , نعنع , ملح , لبن بالقشطة , • لبن بالقشطة نوع كولبوس • الكمية للشبع التام	سلطة الدجاج مع المايونيز والماسترد خس , خيار , دجاج , خل , جوز , زيت الزيتون , ملح , مايونيز , خردل , مخلل خيار , مايونيز خالي من النشويات وخردل خالي من النشويات الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة البندورة والجبنه الخلوم فلفل أسود , ليمون , بقدونس , خلوم , زيت الزيتون , نعنغ , ملح , • 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;

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 والتقيد بالتوصيات التالية لجعل رحلة نزول الوزن معنا أكثر متعة وسهولة

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.

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.

نوعية الاكل المكتوبة في جدولك الغذائي هي ما يحتاجه جسمك في كل مرحلة من مراحل نزول الوزن المرتبطة بعمليات الحرق ومنتظمة 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

لتحقيق أفضل النتائج يجب عليك الالتزام بالوجبات المكتوبة كل يوم بيومه ولكن أيضا 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.

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.

مسموح التبديل بين اللحوم بلحوم، الدجاج بدجاج والاسماك باسماك اذا تواجدت في جدولك والاستبدال يكون بوصفات طبخ أخرى موجودة في جدولك فقط لكن لتحقيق افضل النتائج يجب التقيد بالجدول بحذافيره

مسموح التبديل بين انواع السلطات والخضراوات المكتوبة بالجدول الغذائي مع الاحتفاظ بوصفات التحضير الخاصة بكل طبق من السلطة 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 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

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
- الارتداد المريئي
- مشاكل الديسك
- التهاب المفاصل
- مشاكل النوم

- Mental Clarity problems

- Prevents 90% of cancer types

For more information you can preview our websites as below;

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>

- مشاكل في التركيز

- يمنع 90% من أنواع السرطان

لمزيد من المعلومات يمكنك الطالع على الروابط التالية؛

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>