

Dear Lumaa

Here's Your Weekly Food Menu Programm



**THE
DOCTORS
DIET**

Day - 21-01-2026 -- Wednesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	رب الخس مع البيض فلفل أسود، أفوكادو، خس، بروكلي، بيض، ملح، <ul style="list-style-type: none"> • يمكنك اضافة الفلفل الحار • الكمية حتى الشبع التام 	اجنحة دجاج مشوية فلفل أسود، ليمون، اجنحة دجاج، زيت الزيتون، ملح، <ul style="list-style-type: none"> • الكمية حتى الشبع التام 	جبنة تشيدر مع خس جبنة تشيدر، خس، جبنة تشيدر، <ul style="list-style-type: none"> • الكمية حتى الشبع التام
2	بيض مسلوق جامد فلفل أسود، بيض، سماق، زيت الزيتون، ملح، <ul style="list-style-type: none"> • الكمية حتى الشبع التام 	سلطنة خضراء فلفل أسود، ريحان، خس، خيار، ليمون، زيتون أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون، ملح، جرجير، <ul style="list-style-type: none"> • اضافة مقدار فنجان صغير من زيت الزيتون • الكمية حاي الشبع التام 	سلطنة سيزر()) جبنة بارميزان، بودرة ثوم، فلفل أسود، خس، ليمون، دجاج، زيت الزيتون، ملح، <ul style="list-style-type: none"> • يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم • الكمية حتى الشبع التام
3	سلطنة السبانخ مع الفراولة()) سبانخ، فراولة، جوز، خل بلسميك، زيت الزيتون، ملح، <ul style="list-style-type: none"> • خمس جبات متوسطة الحجم من الفراولة • سبع جبات من الجوز التي • يمكنك اضافة جبنة الفيتا • الكمية للسلطنة حتى الشبع التام 		

Day - 22-01-2026 -- Thursday

#	فطور	غداء	عشاء
1	لبننة لبننة، زيت الزيتون، <ul style="list-style-type: none"> • الكمية حتى الشبع التام 	خضار بالكريمة مع الدجاج بودرة ثوم، فلفل أسود، جبنة موزيريلا، بروكلي، فطر، دجاج، كريمة طبخ، قرنبيط، زيتون أسود، زيت الزيتون، ملح، <ul style="list-style-type: none"> • كريمة طبخ المراعي • الكمية حتى الشبع التام 	جبنة موزيريلا مع خيار جبنة موزيريلا، خيار، <ul style="list-style-type: none"> • الكمية حتى الشبع التام

2	رقائق البيض المحشية فلفل أسود، فطر، بيض، زيت الزيتون، ملح، جرجير، • الكمية حتى الشبع التام	سلطة خضراء)) فلفل أسود، ريحان، حس، خيار، ليمون، زيتون أسود، ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملح، جرجير، • اضافة مقدار ملعقة كبيرة من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الخس والفيتا فلفل أسود، خس، خيار، ليمون، جبنة فيتا، فنجان صغير من زيت الزيتون، ملح، فجل، • يمكنك اضافة بودرة الثوم • اضافة مقدار فنجان من زيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة الحلووم مع النعنع)) فلفل أسود، بندورة، حس، ليمون، حلوم، زيت الزيتون، نعنع، ملح، جرجير، • الكمية حتى الشبع التام		

Day - 23-01-2026 -- Friday

#	فطور	غداء	عشاء
1	فخاره الحلووم المشوي فلفل أسود، البندورة الطازجة، فلفل حلو اخضر، حلوم، زيت الزيتون، نعنع، • الكمية حتى الشبع التام	جمبري مشوي بودرة ثوم، فلفل أسود، بروكلي، فطر، ليمون، باوريكا، زيت الزيتون، ملح، جمبري، • الكمية حتى الشبع التام	راب السبانخ والبيض فلفل أسود، سبانخ، بيض، زيت الزيتون، ملح، • الكمية حتى الشبع التام
2	بيض مخفوق فلفل أسود، بيض، زيت الزيتون، ملح، • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الجرجير والافوكادو افوكادو، بقدونس، فلفل حلو اخضر، سماق، زيت الزيتون، نعنع، ملح، جرجير، • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الخيار مع جبنة القبأة فلفل أسود، خيار، ليمون، جبنة فيتا، زيت الزيتون، ملح، • الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة الحلووم مع النعنع)) فلفل أسود، بندورة، حس، ليمون، حلوم، زيت الزيتون، نعنع، ملح، جرجير، • الكمية حتى الشبع التام		

Day - 24-01-2026 -- Saturday

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

1	<p>بيض مقلية عيون</p> <p>بيض، زيت الزيتون،</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>كرات اللحمة بقصص البندورة</p> <p>لحمة مفرومة، فلفل أسود، بندورة، زيت الزيتون، ملح،</p> <p>• بدون اضافة معجون الطماطم</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>بيض مخفوق مع فطر</p> <p>فلفل أسود، فطر، بيض، زيت الزيتون، ملح،</p> <p>• يمكنك اضافة الجبنة</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>
2	<p>بيض مقلية عيون</p> <p>بيض، زيت الزيتون،</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة جرجير)</p> <p>فلفل أسود، فطر، ليمون، خل، زيتون أسود، ملعقة كبيرة زيت زيتون، ملح، جرجير،</p> <p>• اضافة مقدار ملعقة كبيرة من زيت الزيتون</p> <p>• يمكنك اضافة جبنة الفيتا</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة الايفوكادو والدجاج)</p> <p>بندورة، أفوکادو، خس، دجاج، فلفل حلو اخضر، بابريكا، زيت الزيتون، ملح،</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>
3	<p>سلطة الأفوكادو والحسن)</p> <p>فلفل أسود، بندورة، أفوکادو، حسن، خل، زيت الزيتون، ملح،</p> <p>• يمكنك اضافة جبنة الفيتا</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>		

Day - 25-01-2026 -- Sunday

#	فطور	غداء	عشاء
1	<p>جبنة نابلسية</p> <p>جبنة نابلسية،</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>كفتة بالطحينة</p> <p>طحينية، لحمة مفرومة، فلفل أسود، زيت الزيتون، ملح،</p> <p>• بدون اضافة بطاطا</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>جبنة الدمياطي</p> <p>جبنة الدمياطي،</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>
2	<p>رقائق البيض الممحشة</p> <p>فلفل أسود، فطر، بيض، زيت الزيتون، ملح، جرجير،</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة الجرجير والأفوكادو</p> <p>أفوکادو، بقدونس، فلفل حلو اخضر، سماق، زيت الزيتون، نعنع، ملح، جرجير،</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>	<p>سلطة الخيار مع جبنة</p> <p>(القيتا)</p> <p>فلفل أسود، خيار، ليمون، جبنة فيتا، زيت الزيتون، ملح،</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>
3	<p>سلطة الأفوكادو والحسن)</p> <p>فلفل أسود، بندورة، أفوکادو، حسن، خل، زيت الزيتون، ملح،</p> <p>• يمكنك اضافة جبنة الفيتا</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>		

Day - 26-01-2026 -- Monday

#	فطور	غداء	عشاء
1	جبنة فيتا وبندورة بندورة، جبنة فيتا، زيت الزيتون، • الكمية حتى الشبع التام	ملوخية مع دجاج دجاج، زيت الزيتون، ملوخية، ملح، • بدون اضافة ماجي • يمكنك اضافة بودرة البصل وبودرة الثوم • الكمية حتى الشبع التام	مكسرات نية مكسرات، • ثلات الى خمس حبات • لوز نيء او جوز نيء
2	رقائق البيض المحسية فلفل أسود، قطر، بيض، زيت الزيتون، ملح، جرجير، • الكمية حتى الشبع التام	سلطة الزيتون وجبنة العكاوي خس، فلفل حلو اخضر، خل، زيتون، أسود، جبنة العكاوي، زيت الزيتون، نعنع، ملح، • الكمية حتى الشبع التام	سلطة سبزير مع دجاج جبنة بارميزان، بودرة ثوم، فلفل أسود، خس، ليمون، دجاج، زيت الزيتون، ملح، • يمكنك الاستغناء عن بودرة الثوم • الكمية حتى الشبع التام
3	سلطة البندورة والجبنة (الحلوم) فلفل أسود، بندورة، بقدونس، حلوم، خل، زيت الزيتون، ملح، • الكمية حتى الشبع التام		

Day - 27-01-2026 -- Tuesday

#	فطور	غداء	عشاء
1	لبنة مع خيار لبنة، خيار، زيت الزيتون، • الكمية حتى الشبع التام	سمك مقلبي فلفل أسود، سمك، زيت الزيتون، ملح، • مقلبي بزيت الزيتون • الكمية حتى الشبع التام	متبل افوكادو طحينة، فلفل أسود، افوكادو، ليمون، زيت الزيتون، ملح، • الكمية حتى الشبع التام
2	رقائق البيض المحسية فلفل أسود، قطر، بيض، زيت الزيتون، ملح، جرجير، • الكمية حتى الشبع التام	سلطة خضراء فلفل أسود، ريحان، خس، خيار، ليمون، زيتون أسود، فنجان صغير من زيت الزيتون، ملح، جرجير، • اضافة مقدار فنجان صغير من زيت الزيتون • الكمية حاي الشبع التام	سلطة الكوسا المشوي مع (جبنة الفيتا) كوسا، فلفل أسود، ليمون، جبنة فيتا، زيت الزيتون، ملح، جرجير، • الكوسا مشوي مع زيت الزيتون • يمكنك اضافة بودرة الثوم • الكمية حتى الشبع التام

3	<p>سلطة الحلوم مع (النعنع))</p> <p>فلفل أسود، بندورة، خس، ليمون، حلوم، زيت الزيتون، نعنع، ملح، جرجير،</p> <ul style="list-style-type: none"> • الكمية حتى الشغاف 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.

The Doctors Diet

ايم قليلة تفصلك عن وزنك المثالي والصحي او الفئة التي اشتراك بها معنا لتحقيقها، وذلك من خلال الجدول "ال الغذائي الخاص بك " دليل جسمك

جدولك الغذائي الخاص سيجعلك مثالياً وصحياً وحالياً من أي مشاكل صحية تعاني منها وتأثير على أداء أنشطة حياتك اليومية

يرجى مراجعة والتقييد بالتوصيات التالية لجعل رحلة نزول الوزن معنا أكثر متعة وسهولة

نوعية الأكل المكتوبة في جدولك الغذائي هي ما يحتاجه جسمك في كل مرحلة من مراحل نزول الوزن المرتبطة بعمليات الحرق ومتباينة مع وظائف الجسم كافة ويكون النظام قصير الامد وبهدف 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، ونسبة 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 توحد 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 لانه لن يؤثر على نزول الوزن فقط ولكنه صحيا مصر

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 كاملاً 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 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.

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 عملية 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 الأيام والوجبات المكتوبة في جدولك لتسهيل الأمر

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 والأسماك بأسماك إذا تواجدت في جدولك والاستبدال يكون بوصفات طبخ أخرى موجودة في جدولك فقط لكن لتحقيق أفضل 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 والخضروات المكتوبة بالجدول الغذائي مع الاحتفاظ بوصفات التحضير الخاصه بكل طبق من السلطة على حده لكن لتحقيق أفضل 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 لأن 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 لأن 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 عبارة عن الجداول الغذائية ونوعية الأكل المكتوبة والتي ستلقاها كل أسبوع وستتضمن 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/>

خلوک من الامراض و/او الوقاية منها

من خلال الالتزام التام بالجدوال الغذائي، ستكون حالياً من أي أمراض تؤثر على أنشطة نمط حيائك اليومية: الامراض هي:

- ارتفاع الكوليسترون
- ارتفاع حمض البيوريك
- 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 المرئي
- 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/>