

**Dear Lumaa**

Here's Your Weekly Food Menu Programm



**THE  
DOCTORS  
DIET**

**Day - 21-01-2026 -- Wednesday**

| # | فطور                                                                                                                                                                                            | غداء                                                                                                                                        | عشاء                                                                                                                                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | رقائق البيض المحشية<br>فلفل أسود, فطر, بيض, زيت<br>الزيتون, ملح, جرجير,<br>• الكمية حتى الشبع التام                                                                                             | شاورما الدجاج<br>فلفل أسود, دجاج, زيت الزيتون,<br>ملح,<br>• بدون خبز<br>• الكمية حتى الشبع التام                                            | بيض مخفوق مع فطر<br>فلفل أسود, فطر, بيض, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• يمكنك اضافة الجبنة<br>• الكمية حتى الشبع التام                                                     |
| 2 | رقائق البيض المحشية<br>فلفل أسود, فطر, بيض, زيت<br>الزيتون, ملح, جرجير,<br>• الكمية حتى الشبع التام                                                                                             | سلطة الزيتون وجبنة<br>العكاوي<br>خس, فلفل حلو اخضر, خل, زيتون<br>أسود, جبنة العكاوي, زيت الزيتون,<br>نعنع, ملح,<br>• الكمية حتى الشبع التام | سلطة سيزر مع دجاج<br>جبنة بارميزان, بودرة ثوم, فلفل<br>أسود, خس, ليمون, دجاج, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• يمكنك الاستغناء عن بودرة<br>الثوم<br>• الكمية حتى الشبع التام |
| 3 | سلطة يونانية<br>بندورة, خس, خيار, ليمون, حلوم,<br>خل, فنجان صغير من زيت الزيتون,<br>ملح,<br>• يمكنك الاستغناء عن الخل<br>• اضافة مقدار فنجان صغير من<br>زيت الزيتون<br>• الكمية حتى الشبع التام |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                       |

**Day - 22-01-2026 -- Thursday**

| # | فطور                                                                                                                        | غداء                                                                                                                                           | عشاء                                                                                          |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | راب الخس مع البيض<br>فلفل أسود, أفوكادو, خس,<br>بروكلي, بيض, ملح,<br>• يمكنك اضافة الفلفل الحار<br>• الكمية حتى الشبع التام | صينية افخاذ الدجاج المشوي<br>كوسا, فلفل أسود, البندورة<br>الطازجة, بروكلي, فطر, أفخاذ<br>الدجاج, زيت الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشبع التام | راب السبانج والبيض<br>فلفل أسود, سبانج, بيض, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشبع التام |

|   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <p><b>بيض مقلي عيون</b></p> <p>بيض, زيت الزيتون,</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p>                                                            | <p><b>سلطة خضراء))</b></p> <p>فلفل أسود, ريحان, خس, خيار, ليمون, زيتون أسود, ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح, جرجير,</p> <p>• اضافة مقدار ملعقة كبيرة من زيت الزيتون</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p> | <p><b>سلطة الافوكادو والدجاج))</b></p> <p>بندورة, أفوكادو, خس, دجاج, فلفل حلو اخضر, بابريكا, زيت الزيتون, ملح,</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p> |
| 3 | <p><b>سلطة الحلوم مع النعنع))</b></p> <p>فلفل أسود, بندورة, خس, ليمون, حلوم, زيت الزيتون, نعنع, ملح, جرجير,</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p> |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                    |

### Day - 23-01-2026 -- Friday

| # | فطور                                                                                                                                                                                                                 | غداء                                                                                                                                                                                                            | عشاء                                                                                                                                                                                         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <p><b>جينة بيضاء</b></p> <p>جينة بيضاء,</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p>                                                                                                                                          | <p><b>خضار بالكريمة مع الدجاج</b></p> <p>بودرة ثوم, فلفل أسود, جينة موزيرلا, بروكلي, فطر, دجاج, كريمة طبخ, قرنبيط, زيتون أسود, زيت الزيتون, ملح,</p> <p>• كريمة طبخ المراعي</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p> | <p><b>جينة موزيرلا مع خيار</b></p> <p>جينة موزيرلا, خيار,</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p>                                                                                                |
| 2 | <p><b>بيض مخفوق</b></p> <p>فلفل أسود, بيض, زيت الزيتون, ملح,</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p>                                                                                                                     | <p><b>سلطة الحلوم والافوكادو))</b></p> <p>بندورة, أفوكادو, خس, حلوم, زيتون أسود, زيت الزيتون, نعنع, ملح,</p> <p>• اضافة مقدار معلقتين من زيت الزيتون</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p>                        | <p><b>سلطة الفطر المشوي</b></p> <p>فلفل أسود, أفوكادو, فطر, ليمون, زيت الزيتون, ملح, جرجير,</p> <p>• فطر طازج وليس معلب</p> <p>• يمكنك اضافة جينة الفيتا</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p> |
| 3 | <p><b>سلطة يونانيه</b></p> <p>بندورة, خس, خيار, ليمون, حلوم, خل, فنجان صغير من زيت الزيتون, ملح,</p> <p>• يمكنك الاستغناء عن الخل</p> <p>• اضافة مقدار فنجان صغير من زيت الزيتون</p> <p>• الكمية حتى الشيع التام</p> |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                              |

### Day - 24-01-2026 -- Saturday

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

|   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>جينة العكاوي</b><br>جينة العكاوي,<br>• الكمية حتى الشيع التام                                                                 | <b>سبانخ مطبوخ مع الدجاج</b><br>بودرة بصل, بودرة ثوم, فلفل<br>أسود, سبانخ, دجاج, زيت الزيتون,<br>ملح,<br>• بدون اضافة المايجي<br>• يمكنك الاستغناء عن بودرة<br>البصل او بودرة الثوم<br>• الكمية حتى الشيع التام | <b>جينة الدمياطي</b><br>جينة الدمياطي,<br>• الكمية حتى الشيع التام                                                                                                                                                                    |
| 2 | <b>بيض مسلوق جامد</b><br>فلفل أسود, بيض, سماق, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام                                  | <b>سلطة الفتوش مع<br/>الباذنجان</b><br>باذنجان, بندورة, خس, خيار,<br>ليمون, بقدونس, سماق, نعنع,<br>ملعقة كبيرة زيت زيتون, ملح,<br>• اضافة مقدار ملعقة كبيرة من<br>زيت الزيتون<br>• الكمية حتى الشيع التام       | <b>سلطة الدجاج))</b><br>خس, خيار, دجاج, خل, زيت<br>الزيتون, مخلل خيار, مايونيز,<br>خردل, جرجير,<br>• مايونيز خالي من النشويات<br>مقدار معلقتين<br>• ماسترد خالي من النشويات<br>مقدار معلقتين<br>• الكمية من السلطة حتى الشيع<br>التام |
| 3 | <b>سلطة البندورة والجينة<br/>الخلوم</b><br>فلفل أسود, بندورة, بقدونس,<br>خلوم, خل, زيت الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       |

### Day - 25-01-2026 -- Sunday

| # | فطور                                                                                                                                 | غداء                                                                                                                                                                         | عشاء                                                                                                                     |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>فخارة الخلوم المشوي</b><br>فلفل أسود, البندورة الطازجة,<br>فلفل حلو اخضر, خلوم, زيت<br>الزيتون, نعنع,<br>• الكمية حتى الشيع التام | <b>أجنحة دجاج مشوية</b><br>فلفل أسود, ليمون, أجنحة دجاج,<br>زيت الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام                                                                    | <b>جينة تشيدر مع خس</b><br>خس, جينة تشيدر,<br>• الكمية حتى الشيع التام                                                   |
| 2 | <b>بيض مخفوق مع خضار</b><br>فلفل أسود, جينة موزيرلا, فطر,<br>بيض, فلفل حلو اخضر, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام    | <b>سلطة الخلوم والافوكادو</b><br>بندورة, أفوكادو, خس, خلوم,<br>زيتون أسود, زيت الزيتون, نعنع,<br>ملح,<br>• اضافة مقدار معلقتين من زيت<br>الزيتون<br>• الكمية حتى الشيع التام | <b>سلطة الخيار مع جينة القيتا</b><br>فلفل أسود, خيار, ليمون, جينة<br>فيتا, زيت الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام |

|   |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3 | <b>سلطة السبانخ مع الفراولة))</b><br>سبانخ, فراولة, جوز, خل بلسميك,<br>زيت الزيتون, ملح,<br>• خمس حبات متوسطة الحجم من<br>الفراولة<br>• سبع حبات من الجوز الني<br>• يمكنك اضافة جينة الفيتا<br>• الكمية للسلطة حتى الشيع التام |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### Day - 26-01-2026 -- Monday

| # | فطور                                                                                                                                                                                                   | غداء                                                                                                                                                           | عشاء                                                                                                                                       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>لبنة</b><br>لبنة, زيت الزيتون,<br>• الكمية حتى الشيع التام                                                                                                                                          | <b>دجاج مع الفطر</b><br>جينة بارميزان, فلفل أسود, فطر,<br>دجاج, بقدونس, كريمة طبخ, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• كريمة طبخ نوع المراعي<br>• الكمية حتى الشيع التام | <b>بيض مخفوق مع تيركي</b><br>فلفل أسود, بيض, تيركي, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام                                       |
| 2 | <b>بيض مخفوق مع خضار</b><br>فلفل أسود, جينة موزيرلا, فطر,<br>بيض, فلفل حلو اخضر, زيت<br>الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام                                                                      | <b>سلطة الزيتون وجينة<br/>العكاوي</b><br>خس, فلفل حلو اخضر, خل, زيتون<br>أسود, جينة العكاوي, زيت الزيتون,<br>نعنع, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام            | <b>سلطة الجرجير والافوكادو))</b><br>أفوكادو, بقدونس, فلفل حلو<br>اخضر, سماق, زيت الزيتون, نعنع,<br>ملح, جرجير,<br>• الكمية حتى الشيع التام |
| 3 | <b>سلطة يونانيه</b><br>بندورة, خس, خيار, ليمون, حلوم,<br>خل, فنجان صغير من زيت الزيتون,<br>ملح,<br>• يمكنك الاستغناء عن الخل<br>• اضافة مقدار فنجان صغير من<br>زيت الزيتون<br>• الكمية حتى الشيع التام |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |

### Day - 27-01-2026 -- Tuesday

| # | فطور                                                                                    | غداء                                                                                                           | عشاء                                                                                                      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>جينة فيتا وبندورة</b><br>بندورة, جينة فيتا, زيت الزيتون,<br>• الكمية حتى الشيع التام | <b>برجر دجاج</b><br>بودرة ثوم, فلفل أسود, جينة<br>موزيرلا, دجاج, زيت الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام | <b>بيض مخفوق مع لحمه</b><br>لحمه مفرومة, فلفل أسود, بيض,<br>زيت الزيتون, ملح,<br>• الكمية حتى الشيع التام |

|   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | <p><b>رقائق البيض المحشية</b></p> <p>فلفل أسود, فطر, بيض, زيت الزيتون, ملح, جرجير,</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p>                   | <p><b>سلطة الزيتون وجبنة (العكاوي)</b></p> <p>خس, فلفل حلو اخضر, خل, زيتون أسود, جبنة العكاوي, زيت الزيتون, نعنec, ملح,</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p> | <p><b>سلطة الفطر المشوي))</b></p> <p>فلفل أسود, أفوكادو, فطر, ليمون, زيت الزيتون, ملح, جرجير,</p> <p>• فطر طازج وليس معلب</p> <p>• يمكنك إضافة جبنة الفيتا</p> <p>• الكمية حتى الشبع التام</p> |
| 3 | <p><b>سلطة البندورة والجبنة الحلوم</b></p> <p>فلفل أسود, بندورة, بقدونس, حلوم, خل, زيت الزيتون, ملح,</p> <p>• 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.

### مرحباً من The Doctors Diet

أيام قليلة تفصلك عن وزنك المثالي والصحي أو الفئة التي 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 يحتاج 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

**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.

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.

**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 والأعشاب بأنواعها** 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

**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

**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 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
- Mental Clarity problems
- Prevents 90% of cancer types

For more information you can preview our websites as below;

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>

### **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
- مشاكل في التركيز
- يمنع 90% من أنواع السرطان

لمزيد من المعلومات يمكنك الطالع على الروابط التالية؛

<https://doctorsdiet.net/>

<https://dnadiet.uk/>