



ديوان المهنا
Diwan Al Muhanna



رمضانك صحي مع ديوان المهنا



رمضان الكريم

..شهر رمضان هو شهر الخير و البركة و المحبة..

فرصة ذهبية لتنظيف الجسم من السموم ولكل من يرغب
بتنزيل وزنه بطريقة صحية.

إليكم بعض النصائح لتطبيقها مع اشتراكك
بوجباتنا الصحية لتحقيق أفضل نتيجة:

١. البدء بثلاث تمرات يعطي الجسم طاقة سريعاً
خصوصاً بعد فترة الصيام الطويلة.
٢. يفضل تناول السلطة والشوربة قبل البدء بالطبق الرئيسي
لتهيئة الجسم لاستقبال الطعام.
٣. لا تهمل وجبة السحور.
٤. لا تنسى شرب كمية معتدلة من الماء وتوزيعها خلال
كامل الفترة بين الإفطار والسحور وينصح بشرب من ٦- ٨ أكواب يومياً.
٥. ينصح بممارسة المشي أو الرياضة بعد الإفطار
بساعتين لتحقيق نتائج أفضل.
٦. التقيد بالوجبات وعدم إهمال أي وجبة لتضمن النتائج المرجوة.

ملاحظة: تختلف الكميات حسب السعرات الحرارية المطلوبة

الوجبات والنصائح محضرة بالتعاون مع أخصائي
التغذية العلاجية تالا الصمصام ورنيم نفوج.



المقبلات	وجبة الإفطار	السناك	السحور
اليوم 1			
شورية خضار سلطة شرقية	شاكربة مع برغل	٣ تمرات	توست + بيضة + خضار مشكلة
	أو كبسة مهنا الصحية	حبة فواكة موسمية	أو باغيت أسمر + مسبحة مع كمون + بندورة
اليوم 2			
لبن بخيار شورية دجاج	بامية مهنا الصحية مع برغل	٣ تمرات	خيز أسمر + طوم لايت + خيار وبنندورة
	فريكة مهنا الصحية مع دجاج	فريز	أو رول الكشكشة الصحي
اليوم 3			
سلطة ملفوف شورية شعيرية	شيخ المحشي	موزة صغيرة + عيش	زيتون + جبنة فيتا + توست
	أو صيادية مهنا الصحية	الببلبل + Peanut butter	أو لبننة بالأعشاب + توست
اليوم 4			
شورية خضار سلطة خضراء	شرحات بغير	٣ تمرات	حبش مدخن مع التوست والخضار
	أو رول دجاج مع السبانخ وجبنة الغيتا	سلطة فواكة	أو كروك مسيو بزبدة الغول السوداني
اليوم 5			
شورية عدس سلطة خضراء	كبة بالصينية	فريز	وجبة شوفان
	أو دجاج بالأعشاب + بطاطا	موز	أو ٢ توست + جبنة شلل + خضار
اليوم 6			
تبولة شورية خضار مطحونة	داوود باشا مع برغل	٣ تمرات	فول مصري + رغيف اسمر
	أو تورتييا شاورما دجاج	معروكة صغيرة	أو كرات اللبنة مع توست وخضار
اليوم 7			
سلطة كينوا شورية بروكلي	باستا دجاج مع الفطر	٣ تمرات	٢ توست مع جبنة بيضاء بحبة البركة + خضار
	أو روستو مع البطاطا المشوية	حبة فواكة موسمية	أو حمص ببيستو مع خيز اسمر



المقبلات	وجبة الإفطار	السناك	السحور
اليوم ٨			
تبولة ٢ يالنجي	كباب دجاج إيراني أو بازيلا مع جزر وصوص بندورة+رز	تمر هندي فواكة موسمية	حبش+خبز اسمر + خضار أو بيضة مسلوقة + لبنه خضار+خبز اسمر
اليوم ٩			
سلطة جرجير شورية خضار	كوسا محشي برغل أو باسمشكات مع مكعبات بطاطا	٣ تمرات حبة فواكة موسمية	جينة فيتا مع الأعشاب + خبز أسمر أو سلطة زيتون مع كرات الشيفر مع خبز اسمر
اليوم ١٠			
سلطة شرقية شورية شعيرية	ملوخية مهنا الصحية مع الدجاج أو مندي باللحمة قليلة الدسم	٣ تمرات تفاحة	٢ توست مع مسبحة والخضار Granola+Chia pudding
اليوم ١١			
لبن سلطة خضراء	بيروق+لبن أو دجاج بالليمون مع البطاطا	٣ تمرات+عش البلبل Peanut butter	توست مع الحبش والخضار أو جينة بيضاء مع خضار باغيت اسمر
اليوم ١٢			
سلطة جرجير مع الرمان ا فطاير سبانخ	فاصوليا حب مع اللحمة والرز أو فيليه سمك مع صوص الليمون	٣ تمرات حبة فواكة موسمية	وجبة الشوفان مع الغرفة أو مكعبات الجينة مع خليط الزيتون والاوريجانو +توست
اليوم ١٣			
شورية شعيرية سلطة سيزر	دجاج بالكاري مع الرز أو ترلي خضار مع اللحمة + برغل	عش البلبل بالشوكولا حبة فواكة موسمية	رول الكشكة الصحي أو سحور شرقي (باغيت اسمر+لبنه جينة+خيار+زيتون)
اليوم ١٤			
الشورية الغنية بالكولاجين سلطة سبانخ	كباب هندي مع الرز أو دجاج بيكاتا مع الرز	مشمش مجفف ٣ لوز+تفاحة	كرات اللبنة+خضار + توست أو Granola+Chia pudding



ديوان المهنا
Diwan Al Muhanna

المقبلات	وجبة الإفطار	السناك	السحور
اليوم 10			
شورية براصيا سلطة خضراء	كبة لبنية	معروكة صغيرة موزة	توست مع زعتر ولبنة وخضار
	أو رز بيزيلا مع دجاج		أو جينة مع الزيتون جرجير + خبز اسمر
اليوم 11			
شورية خضار سلطة شرقية	شاكيرية مع برغل	٣ تمرات حبة فواكة موسمية	توست + بيضة + خضار مشكلة
	أو كبسة مهنا الصحية		أو باغيت أسمر + مسبحة مع كمون + بندورة
اليوم 17			
لبن بخيار شورية دجاج	بامية مهنا الصحية مع برغل	٣ تمرات فريز	خبز أسمر + طوم لايت + خيار وبنندورة
	فريكة مهنا الصحية مع دجاج		أو رول الكشكة الصحي
اليوم 18			
سلطة ملفوف شورية شعيرية	شيخ المحشي	موزة صغيرة + عيش الببليل + Peanut butter	زيتون + جينة فيتا + توست
	أو صيادية مهنا الصحية		أو لبنة بالأعشاب + توست
اليوم 19			
شورية خضار سلطة خضراء	شربات ببول	٣ تمرات سلطة فواكة	حبش مدخن مع التوست والخضار
	أو رول دجاج مع السبانخ وجينة الفيتا		أو كروك مسيو بزبدة الغول السوداني
اليوم 20			
شورية عدس سلطة خضراء	كبة بالصينية	فريز موز	وجبة شوفان
	أو دجاج بالأعشاب + بطاطا		أو ٢ توست + جينة شلل + خضار
اليوم 21			
تبونة شورية خضار مطحونة	داوود باشا مع برغل	٣ تمرات معروكة صغيرة	فول مصري + رغيف اسمر
	أو تورتيا شاورما دجاج		أو كرات اللبنة مع توست وخضار
اليوم 22			
سلطة كينوا شورية بروكلي	باستا دجاج مع الفطر	٣ تمرات حبة فواكة موسمية	٢ توست مع جينة بيضاء بحبة البركة + خضار
	أو روستو مع البطاطا المشوية		أو حمص بيستو مع خبز اسمر



المقبلات	وجبة الإفطار	السناك	السحور
اليوم ٢٣			
تبولة ٢ يالنجي	كباب دجاج إيراني أو بازيلا مع جزر وصوص بندورة+رز	تمر هندي فواكة موسمية	حبش+خبز اسمر + خضار أو بيضة مسلوقة + لبننة خضار+خبز اسمر
اليوم ٢٤			
سلطة جرجير شورية خضار	كوسا محشي برغل أو باسمشكات مع مكعبات بطاطا	٣ تمرات حبة فواكة موسمية	جينة فيتا مع الأعشاب + خبز أسمر أو سلطة زيتون مع كرات الشيفر مع خبز اسمر
اليوم ٢٥			
سلطة شرقية شورية شعيرية	ملوخية مهنا الصحية مع الدجاج أو مندي باللحمة قليلة الدسم	٣ تمرات تفاحة	٢ توست مع مسبحة والخضار Granola+Chia pudding
اليوم ٢٦			
لبن سلطة خضراء	بيرق+لبن أو دجاج بالليمون مع البطاطا	٣ تمرات+عش البلبل Peanut butter	توست مع الحبش والخضار أو جينة بيضاء مع خضار باغيت اسمر
اليوم ٢٧			
سلطة جرجير مع الرمان ا فطائر سبانخ	فاصوليا حب مع اللحمة والرز أو فيليه سمك مع صوص الليمون	٣ تمرات حبة فواكة موسمية	وجبة الشوفان مع القرعة أو مكعبات الجينة مع خايط الزيتون والاور يغانو +توست
اليوم ٢٨			
شورية شعيرية سلطة سيزر	دجاج بالكاري مع الرز أو ترلي خضار مع اللحمة + برغل	عش البلبل بالشوكولا حبة فواكة موسمية	رول الكشكة الصحي أو سحور شرقي (باغيت اسمر+لبننة جينة+خيار+زيتون)
اليوم ٢٩			
الشورية الغنية بالكولاجين سلطة سبانخ	كباب هندي مع الرز أو دجاج بيكاتا مع الرز	مشمش مجفف ٣ لوز+تفاحة	كرات اللبنة+خضار + توست أو Granola+Chia pudding
اليوم ٣٠			
شورية براصيا سلطة خضراء	كبة لبنية أو رز ببزيلا مع دجاج	معروكة صغيرة موزة	توست مع زعتر ولبننة وخضار أو جينة مع الزيتون جرجير + خبز اسمر