



ديوان المهنا

Diwan Al Muhanna



رمضانك صحي مع ديوان المهنا



ديوان المهنا  
Diwan Al Muhanna

العشاء	سناك ٢	غداء	سناك 1	الفطور
اليوم 1				
شوربة خضار أو سلطة شرقية	حبة فواكة موسمية	شاكيرية مع برغل أو كبسة مهنا الصحية	٣ تمرات	توست + بيضة + خضار مشكلة أو باغيت أسمر + مسبحة مع كمون + بندورة
اليوم ٢				
سلطة خضراء أو شوربة دجاج	تفاحة	بامية مهنا الصحية مع برغل فريكة مهنا الصحية مع دجاج	فريز	خبز أسمر + حلوم لايت + خيار + بندورة أو رول الكشكة الصحي
اليوم ٣				
سلطة ملفوف أو شوربة شعيرية	عش البلبل Peanut butter	شيخ المحشي أو صيادية مهنا الصحية	موزة	زيتون + جبنة فيتا + توست أو لبننة بالأعشاب + توست
اليوم ٤				
سلطة خضراء أو شوربة خضار	سلطة فواكة	شربات بغير أو رول دجاج مع السبانخ وجبنة الفيتا	برتقالة	حبش مدخن + توست + خضار أو كروك مسيو بزبدة القول السوداني الصحية
اليوم ٥				
شوربة عدس أو سلطة خضراء	حبة فواكة موسمية	كبة بالصينية أو دجاج بالأعشاب + بطاطا	موزة	وجبة الشوفان الصحية أو توست + جبنة شلل + خضار
اليوم ٦				
تبولة أو شوربة خضار مطحونة	معروكة صغيرة	داوود باشا مع برغل أو تورتيا شاورما دجاج	٣ تمرات	فول مصري + رغيف اسمر أو كرات اللبنة مع توست وخضار
اليوم ٧				
سلطة كينوا أو سلطة قمح مع البلسميك	حبة فواكة موسمية	باستا دجاج مع الفطر أو روستو مع البطاطا المشوية	موزة	٢ توست مع جبنة بيضاء بحبة البركة + خضار أو حمص بيستو مع خبز اسمر



DiwanAlmuhannaSY



diwan\_almuhanna\_syria

www.diwanalmuhanna.com



ديوان المهنا  
Diwan Al Muhanna

العشاء	سناك ٢	غداء	سناك ١	الفتور
اليوم ٨				
تبولة	٢ تين مجفف	كباب دجاج إيراني	حلو مهنا	حبش + خبز اسمر + خضار
أو سلطة يونانية	+ ٣ جوز	أو تورتيا شاورما لحمة	لايت	أو بيضة مسلوقة + لبننة خضار + خبز اسمر
اليوم ٩				
سلطة جرجير مع رمان	حبة فواكة	كوسا محشي برغل	٣ تمرات	جبنة فيتا مع الأعشاب + خبز أسمر
أو شوربة خضار	موسمية	أو باسماشكات مع مكعبات بطاطا		أو سلطة زيتون مع كرات الشيفر مع خبز اسمر
اليوم ١٠				
سلطة شرقية	موزة	ملوخية مهنا الصحية مع الدجاج	تفاحة	٢ توست مع مسبحة والخضار
أو شوربة شعيرية		أو مندي باللحمة قليلة الدسم		أو Granola + Chia pudding
اليوم ١١				
سلطة الأفوكادو	فريز	بيرق + لبن	عش البلبل Peanut Butter	توست مع الحبش والخضار
أو سلطة خضراء		أو دجاج بالليمون مع البطاطا		أو جبنة بيضاء مع خضار باغيت اسمر
اليوم ١٢				
سلطة جرجير مع الرمان	حبة فواكة	فاصوليا حب مع الموزات والرز	حبة فواكة	وجبة الشوفان مع القرفة
أو فتوش	موسمية	أو فيليه سمك مع صوص الليمون	موسمية	أو مكعبات الجبنة مع خليط الزيتون والاوريجانو + توست
اليوم ١٣				
شوربة شعيرية	سلطة فواكة	دجاج بالكاري مع الرز	Brownies	رول الكشكة الصحي
أو سلطة سيزر		أو ترلي خضار مع اللحمة + برغل		أو فتور شرقي (باغيت اسمر + لبننة جبنة + خيار + زيتون)
اليوم ١٤				
شوربة غنية بالكولاجين	مشمش مجفف	كباب هندي مع الرز	تفاحة	كرات اللبنة + خضار + توست
أو سلطة سبانخ	٣ لوز	أو دجاج بيكاتا مع الرز		أو Granola + Chia pudding



ديوان المهنا  
Diwan Al Muhanna

العشاء	سناك ٢	غداء	سناك 1	الفتور
اليوم 10				
شورية براصيا	معروكة	كبة لبنية	موزة	توست+زعترا+لبنة+خضار
أو سلطة خضراء	صغيرة	أو رز ببزيلا مع دجاج		أو جبنة مع الزيتون جرجير + خبز اسمر
اليوم 11				
شورية خضار	حبة فواكة	شاكيرية مع برغل	٣ تمرات	توست +بيضة+خضار مشكلة
أو سلطة شرقية	موسمية	أو كبسة مهنا الصحية		أو باغيت أسمر+مسبحة مع كمون+بندورة
اليوم 1٧				
سلطة خضراء	تفاحة	بامية مهنا الصحية مع برغل	فريز	خبز أسمر + حلوم لايت + خيار وبندورة
أو شورية دجاج		فريكة مهنا الصحية مع دجاج		أو رول الكشكة الصحي
اليوم 1٨				
سلطة ملفوف	عش البلبل	شيخ المحشي	موزة	زيتون +جبنة فيتا+توست
أو شورية شعيرية	Peanut butter	أو صيادية مهنا الصحية		أو لبنة بالأعشاب + توست
اليوم 1٩				
سلطة خضراء	سلطة فواكة	شرحات بقول	برتقالة	حبش مدخن+توست+خضار
أو شورية خضار		أو رول دجاج مع السبانخ وجبنة الفيتا		أو كروك مسيو بزبدة القول السوداني الصحية
اليوم ٢٠				
شورية عدس	حبة فواكة	كبة بالصينية	موزة	وجبة الشوفان الصحية
أو سلطة خضراء	موسمية	أو دجاج بالأعشاب+بطاطا		أو توست +جبنة شلال +خضار
اليوم ٢1				
تبولة	معروكة	داوود باشا مع برغل	٣ تمرات	فول مصري + رغيف اسمر
أو شورية خضار مطحونة	صغيرة	أو تورتيا شاورما دجاج		أو كرات اللبنة مع توست وخضار
اليوم ٢٢				
سلطة كينوا	حبة فواكة	باستا دجاج مع الفطر	موزة	٢ توست مع جبنة بيضاء حبة البركة + خضار
أو سلطة قمح مع البلسميك	موسمية	أو روستو مع البطاطا المشوية		أو حمص بيستو مع خبز اسمر





ديوان المهنا  
Diwan Al Muhanna

العشاء	سناك ٢	غداء	سناك 1	الفطور
اليوم ٣				
تبولة	٢ تين مجفف	كباب دجاج إيراني	حلو مهنا	حبش + خبز اسمر + خضار
أو سلطة يونانية	+٣ جوز	أو تورثيا شاورما لحمة	لايت	أو بيضة مسلوقة + لبنة خضار + خبز اسمر
اليوم ٤				
سلطة جرجير مع رمان	حبة فواكة	كوسا محشي برغل	٣ تمرات	جبنة فيتا مع الأعشاب + خبز أسمر
أو شوربة خضار	موسمية	أو باسماشكات مع مكعبات بطاطا		أو سلطة زيتون مع كرات الشيفر مع خبز اسمر
اليوم ٥				
سلطة شرقية	موزة	ملوخية مهنا الصحية مع الدجاج	تفاحة	٢ توست مع مسبحة والخضار
أو شوربة شعيرية		أو مندي باللحمة قليلة الدسم		أو Granola + Chia pudding
اليوم ٦				
سلطة الأفوكادو	فريز	بيرق + لبن	عش البلبل Peanut Butter	توست مع الحبش والخضار
أو سلطة خضراء		أو دجاج بالليمون مع البطاطا		أو جبنة بيضاء مع خضار باغيت اسمر
اليوم ٧				
سلطة جرجير مع الرمان	حبة فواكة	فاصوليا حب مع الموزات والرز	حبة فواكة	وجبة الشوفان مع القرفة
أو فتوش	موسمية	أو فيليه سمك مع صوص الليمون	موسمية	أو مكعبات الجبنة مع خليط الزيتون والاوريجانو + توست
اليوم ٨				
شوربة شعيرية	سلطة فواكة	دجاج بالكاري مع الرز	Brownies	رول الكشكة الصحي
أو سلطة سيزر		أو ترلي خضار مع اللحمة + برغل		أو فطور شرقي (باغيت اسمر + لبنة جبنة + خيار + زيتون)
اليوم ٩				
شوربة غنية بالكولاجين	مشمش مجفف	كباب هندي مع الرز	تفاحة	كرات اللبنه + خضار + توست
أو سلطة سبانخ	٣ لوز	أو دجاج بيكاتا مع الرز		أو Granola + Chia pudding
اليوم ٣٠				
شوربة براصيا	معروكة	كبة لبنية	موزة	توست + زعتر + لبنة + خضار
أو سلطة خضراء	صغيرة	أو رز ببزيلا مع دجاج		أو جبنة مع الزيتون جرجير + خبز اسمر

ملاحظة: يتم إضافة نوع من أنواع البروتين على وجبة العشاء بما يناسبها  
مع السعرات الحرارية المطلوبة