ideal diet
الغذاء المثالي

قائمة الطعام

Menu 2026

GRAB AND GO · DOHA

غذاء صحي · وزن مثالي

امسح للمحادثة

CHAT WITH US

4488 7745 on WhatsApp

اطلب أونلاين

ORDER ONLINE

idealdiet.me/grabandgo

ALSO ORDER ON

Snoonu **Talabat** **Rafeeq** **Keeta**

idealdiet.me · 4488 7745 · 5013 5392

@idealdiet.me · Doha, Qatar · since 2004

ideal diet
الغذاء المثالي

GRAB AND GO
PRICES IN QAR

الفطور BREAKFAST

فطور أمريكي American Breakfast	48	
فطور عربي Arabic Breakfast	48	
حمسة البيض و البطاطا Baked Eggs and Potato Skillet	20	435 kcal
بيض مسلوق Boiled Eggs	20	226 kcal
صاج جبنة وزعتر Cheese and Zaatar Saj	17	
فطاير بالجبن Cheese Fatayer	19	472 kcal
أومليت بالجبنة Cheese Omelette	28	356 kcal
صاج جبنة Cheese Saj	17	
صاج دجاج وجبنة Chicken and Cheese Saj	24	
صاج بالشوكولاتة Chocolate Saj	17	
صاج قشطة وعسل Cream and Honey Saj	17	
أومليت بياض البيض بالفطر Egg White Omelette with Mushrooms	23	
سلطة فواكه Fruit Salad	20	70 kcal
حلوم مشوي Grilled Halloumi	24	
لبنة Labneh	16	
صاج لبنة Labneh Saj	17	
لحم بعجين Lahm Bi Ajeen Beef Pastry	20	456 kcal
أومليت ماسالا Massala Omelette	26	
منقوشة زعتر ميني Mini Zaatar Manouche	19	330 kcal
فطائر متنوعة Mix Fatayer	19	309 kcal
صاج محمرة Muhammara Saj	17	
بيض بوشيه مع الأفوكادو Poached Eggs and Avocado	28	
بيض بوشيه مع الديك الرومي Poached Eggs and Turkey	27	
بيض مخفوق Scrambled Eggs	23	
شكشوكة Shakshuka	25	375 kcal
أومليت بالسبانخ والفطر Spinach Mushroom Omelette	27	
بيض عيون Sunny Side Up Eggs	23	
أومليت بالخضار Veggie Omelette	23	356.5 kcal
صاج زعتر Zaatar Saj	17	

المقبلات APPETIZERS

بابا غنوج Baba Ghanouj	18	123 kcal
مثلثات الدجاج والجبن Chicken and Cheese Pastry Triangles	20	409 kcal
مازة باردة Cold Mezze	31	
حمص Hummus	24	139 kcal
حمص باللحمة Hummus bil Lahme (beef)	30	439 kcal
بيتزا خضار ميني Mini Veggie Pizza	19	
متبل Moutabal	20	121 kcal

ideal diet
الغذاء المثالي

GRAB AND GO
PRICES IN QAR

فطاير سبانخ
Spinach Fatayer — 19

فطائر الزعتر
Zaatar Fatayer — 19

السلطات SALADS

سلطة الشمندر و جبنة الفيتا
Beetroot and Feta Salad — 32 — 137 kcal

سلطة الملفوف والطماطم
Cabbage and Tomato Salad — 20

سلطة السيزر
Caesar Salad — 22 — 140 kcal

سلطة سيزر الدجاج
Chicken Caesar Salad — 26 — 210 kcal

سلطة الدجاج والذرة
Chicken Corn Salad — 25

سلطة الباستا مع الدجاج
Chicken Pasta Salad — 25

السلطة الصينية
Chinese Salad — 31

سلطة الملفوف
Coleslaw — 20 — 100 kcal

سلطة الخيار بالزبادي
Cucumber Yogurt Salad — 20 — 60 kcal

سلطة فتوش
Fattoush — 22 — 110 kcal

سلطة يونانية
Greek Salad — 25 — 154 kcal

سلطة خضراء
Green Salad — 22 — 86 kcal

سلطة خضراء بالجبن
Green Salad with Cheese — 22 — 158 kcal

سلطة الخضار المشوية
Grilled Veggie Salad — 22 — 100 kcal

سلطة مغربية
Moroccan Salad — 24 — 135 kcal

سلطة المعكرونة
Pasta Salad — 24

سلطة الكينوا بالليمون
Quinoa Lime Salad — 32 — 166 kcal

سلطة الكينوا
Quinoa Salad — 32 — 166 kcal

تبولة الكينوا
Quinoa Tabbouleh — 32 — 126 kcal

سلطة سويسرية
Swiss Salad — 25 — 164 kcal

تبولة
Tabouleh — 22 — 119 kcal

سلطة المعكرونة بالتونة
Tuna Pasta Salad — 24

سلطة التونة
Tuna Topped Salad — 24

الحساء SOUPS

شوربة الجزر
Carrot Soup — 12 — 95 kcal

شوربة الدجاج و الذرة
Chicken and Corn Soup — 12 — 70 kcal

شوربة كريمة الدجاج
Chicken Cream Soup — 14

شوربة العدس
Lentil Soup — 12 — 117 kcal

شوربة قرع
Pumpkin Soup — 12

شوربة الروبيان بالطماطم
Shrimp and Tomato Soup — 14 — 95 kcal

شوربة الخضار
Veggie Clear Soup — 12 — 59 kcal

الأطباق الرئيسية MAIN COURSE

يخنة اللحم والخضار
Beef and Veggie Stew — 36

برياني لحم
Beef Biryani — 37 — 620 kcal

لحم ستروجانوف
Beef Stroganoff — 35

ideal diet
الغذاء المثالي

GRAB AND GO
PRICES IN QAR

دجاج بالزبدة Butter Chicken	33	
قرنبيط تيكا ماسالا Cauliflower Tikka Masala	28	455 kcal
برياني الدجاج Chicken Biryani	34	608 kcal
كاري دجاج مع الأرز Chicken Curry with Aromatic Rice	35	
دجاج مكسيكي Chicken Mexican	32	
دجاج بالفطر Chicken Mushroom	33	
دجاج سوتيه بالخضار Chicken Stir Fry with Vegetables	36	520 kcal
ستروجانوف الدجاج Chicken Stroganoff	35	579 kcal
لحم على الطريقة الصينية Chinese Style Beef	37	
دجاج على الطريقة الصينية Chinese Style Chicken	33	618 kcal
دجاج بالكريما Creamy Grilled Chicken	34	612 kcal
سلمون بالكريمة والليمون والثوم Creamy Lemon and Garlic Salmon	51	645 kcal
سلمون توسكاني بالكريمة Creamy Tuscan Salmon	51	581 kcal
كوسا باللبن Creamy Yogurt Zucchini	32	
دجاج بصلصة كريما الخردل Dijon Mustard Chicken	35	550 kcal
صيادية سمك Fish Sayadieh	41	542 kcal
لحم مشوي مع الأرز Grilled Beef on Rice	38	
دجاج مشوي مع الخضار Grilled Chicken and Veggies	33	208 kcal
دجاج مشوي مع الأرز Grilled Chicken on Rice	35	
سمك مشوي Grilled Fish	40	160 kcal
سمك مشوي مع الخضار Grilled Fish with Grilled Vegetables	40	160 kcal
سلمون مشوي مع الخضار Grilled Salmon Fillet with Grilled Veggies	51	387 kcal
أرز بالروبيان المشوي Grilled Shrimp Rice	45	560 kcal
دال ماسالا الهندي Indian Dal Masala	28	421 kcal
يخنة الفاصوليا Kidney Beans Stew	26	500 kcal
كشري Koushari	33	513 kcal
دجاج بالليمون والبطاطس Lemony Chicken and Potatoes	33	
معكرونة بالجبن Macaroni and Cheese	28	391 kcal
ملوخية بالدجاج Molokhia with Chicken	33	535 kcal
بامية باللحم Okra Stew	37	
بطاطا بالكريمة Potato Gratin Dauphinois	36	453 kcal
دجاج تيكا مشوي Roasted Chicken Tikka	33	570 kcal
روبيان التيكا المشوي Roasted Shrimp Tikka	42	
سمكة حرة Samke Harra (Fish)	38	665 kcal
بامية سوتيه Sauteed Okra	26	453.5 kcal
لازانيا الخضار Seasonal Veggie Lasagna	32	
برياني روبيان Shrimp Biryani	46	460 kcal
كاري الروبيان Shrimp Curry	42	
روبيان سوتيه بالخضار Shrimp Stir Fry with Vegetables	42	
لازانيا السبانخ Spinach Lasagna	38	
دجاج تندوري Tandoori Chicken	33	
سمك بالصلصة مع الأرز Tangy Fish on a Bed of Rice	41	
لازانيا اللحم Traditional Beef Lasagna	36	575 kcal
برياني الخضار Vegetable Biryani	30	

ideal diet
الغذاء المثالي

GRAB AND GO
PRICES IN QAR

نودلز تشاو مين بالخضار
Vegetable Chow Mein Noodles — 30

خضار سوتيه
Vegetable Stir Fry — 32

كاري الخضار
Veggie Curry — 25

أرز بالخضار المشوية
Veggie Grilled Rice — 25
440 kcal

سمك وروبيان بالليمون
Zesty Fish and Shrimps — 45

سلمون مشوي بالثوم
Zesty Grilled Salmon with Garlic — 51

المعكرونة PASTA

بيني باستا بالدجاج
Chicken Penne Pasta — 33
510 kcal

اصنع باستاك
Make Your Own Pasta — 26

باستا كاربونارا
Pasta Carbonara — 32

بيني أرابياتا
Penne Arabiata — 32

بيني بالروبيان
Shrimp Penne — 45

سباغيتي بولونيز
Spaghetti Bolognese — 36

باستا بيني بالخضار
Veggie Penne Pasta — 32
438 kcal

البرجر والراب BURGERS AND WRAPS

راب الفلافل
Baked Falafel Wrap — 27
330 kcal

برجر اللحم
Beef Burger — 27
270.6 kcal

راب شاورما اللحم
Beef Shawarma Wrap — 28
300 kcal

برجر الدجاج
Chicken Burger — 25
312 kcal

راب شاورما الدجاج
Chicken Shawarma Wrap — 27
294 kcal

راب فاهيتا اللحم
Fajita Beef Wrap — 28
330 kcal

راب فاهيتا الدجاج
Fajita Chicken Wrap — 27
290 kcal

برغر فلافل
Falafel Burger — 22

راب كفتة الدجاج
Kofta Chicken Wrap — 27
315 kcal

مسخن
Msakhan — 23
355.5 kcal

ساندويتش شيش طاووق
Shish Taouk Sandwich — 23
343 kcal

راب خضار
Veggie Wrap — 20

كيتو KETO

مافن التوت الأزرق للإفطار
Blueberry Breakfast Keto Muffin — 14
165 kcal

مافن كيتو بالشوكولاتة
Choco Chip Keto Muffins — 14
294 kcal

كوكيز الزبدة بالشوكولاتة
Chocolate Dipped Keto Butter Cookies — 18
124 kcal

تشيز كيك كيتو بالشوكولاتة
Crustless Keto Cheesecake, Chocolate Fudge — 20
287 kcal

تشيز كيك كيتو بالتوت الأزرق
Crustless Keto Cheesecake, Blueberry — 20
287 kcal

تشيز كيك كيتو بالكراميل المملح
Crustless Keto Cheesecake, Salted Caramel — 20
287 kcal

بسبوسة كيتو
Keto Basbousa — 15
212 kcal

ideal diet
الغذاء المثالي

GRAB AND GO
PRICES IN QAR

صامولي كيتو Keto Buns	38	191 kcal
كيك الجزر كيتو Keto Carrot Cake	18	718 kcal
كوكيز الشوكولاتة كيتو Keto Chocolate Chip Cookies	18	231 kcal
كرينكلز الشوكولاتة كيتو Keto Chocolate Crinkles	23	92 kcal
كوكيز كيتو بدبل شوكولاتة Keto Double Choco Chip Cookies	38	220 kcal
معمول الفستق كيتو Keto Pistachio Mamoul	24	138 kcal
خبز القرع كيتو (قطعتان) Keto Pumpkin Bread, 2 Pieces	18	142 kcal
تيراميسو كيتو Keto Tiramisu	20	305 kcal
معمول الجوز كيتو Keto Walnut Mamoul	24	140 kcal
باغيت الكيتو الخالي من الغلوتين Mini Keto Gluten Free Baguettes	22	232 kcal
تشيز كيك سان سباستيان San Sebastian Keto Cheesecake Cream	24	640 kcal
قطعة كيك شوكولاتة كيتو Slice of Frosted Chocolate Cake, Keto	26	348 kcal
قطعة فطيرة شوكولاتة كيتو نباتية Slice of Keto Vegan Chocolate Pie	15	318 kcal
قطعة كيك فيكتوريا Slice of Victoria Sponge Cake	27	237 kcal
براوني كيتو فادجي Super Fudgy Keto Brownies	38	122 kcal
خبز كيتو Ultimate Keto Bread	64	126 kcal
فطيرة زبدة الفول السوداني نباتية Vegan Peanut Butter Pie	14	345 kcal

الحلويات DESSERT

بسبوسة Basboosa	21	204 kcal
براوني Brownies	21	90 kcal
تشيز كيك Cheesecake	15	188 kcal
كوكيز الشوكولاتة Chocolate Cookies	17	
إكلير Eclair	21	160.2 kcal
كيك انجليزي English Cake	15	203 kcal
ميل فويه Mille Feuille	21	104.4 kcal
مهلبية Muhallabia	14	130 kcal
كوكيز الشوفان Oatmeal Cookies	17	152.5 kcal
كيك البرتقال Orange Cake	14	
أرز بالحليب Rice with Milk	14	
تيراميسو Tiramisu	15	144 kcal
أم علي Um Ali	15	222 kcal
كيكة فورست البيضاء White Forest	15	169 kcal

خططنا الشهرية

Our Plans

Choose a plan and get your first meal delivered in 48 hours.

اختر خطتك واستلم وجبتك الأولى خلال 48 ساعة.

Sign up online · idealdiet.me/memberships

PLAN · الخطة	26 DAYS	30 DAYS
Premium بريميوم		
Our full plan, planned with our dietitian.		
Full day يوم كامل 3 meals + 1 side dish + 2 snacks + fruit · also 13 days: 1,450	2,390	2,690
Without breakfast بدون فطور 2 meals + 1 side dish + 2 snacks + fruit	2,100	2,423
Without dinner بدون عشاء 2 meals + 2 snacks + fruit	1,999	2,307
Kids الأطفال		
Child-sized portions, at the same prices as Premium: full day, without breakfast or without dinner.		
Athletes الرياضيين		
Higher protein, for training and building muscle.		
2,000 kcal · full day 2,000 سعرة · يوم كامل 3 meals + 1 side dish + 2 snacks + fruit	2,853	3,292
2,000 kcal · without breakfast 2,000 سعرة · بدون فطور	2,499	2,899
2,000 kcal · without dinner 2,000 سعرة · بدون عشاء	2,399	2,749
2,500 kcal · full day 2,500 سعرة · يوم كامل 3 meals + 1 side dish + 2 snacks + fruit	3,323	3,834
2,500 kcal · without breakfast 2,500 سعرة · بدون فطور	2,899	3,349
2,500 kcal · without dinner 2,500 سعرة · بدون عشاء	2,799	3,199
Business Lunch غداء العمل 1 meal + 1 dessert + 1 salad	1,399	1,614

Included in every plan

3 consultations with our dietitian and 3 InBody tests.

3 استشارات مع أخصائية التغذية و3 فحوصات InBody.

Extra protein · delivery

Extra protein side on any plan: 700 QAR. Free delivery in Doha, outside Doha at a fee.

بروتين إضافي لأي خطة. توصيل مجاني داخل الدوحة.

All prices in QAR, valid 9 Sep – 9 Dec 2026. 26 days run Saturday to Thursday; 30 days include Fridays. Every plan comes regular or vegetarian; Premium also comes with the pregnancy and maternity menu, at the same price. Freeze your plan with 2 days' notice. 2 or 3 months, or two memberships together: 5% off the plans.

Start your plan today

Scan to chat on WhatsApp

5013 5392

Choose your meals

Members pick their dishes at

idealdiet.me/menuselect

ideal diet
الغذاء المثالي

زورونا

Find us

تابعونا

FOLLOW US

@idealdiet.me on Instagram

ALSO ORDER ON

Snoonu · Talabat · Rafeeq · Keeta

CALL OR WHATSAPP

4488 7745

5013 5392

ONLINE

idealdiet.me

@idealdiet.me

WHERE

Doha, Qatar

Since 2004