



گُرين فود | صحي & دايت

شعارنا الوحيد

#الاكل_الصحي_اسلوب_حياة

 green.food.iq

 green.food.iq

 07740673332

 الفرع الاول / كربلاء - حي الحسين - خلف المنتجع

 07841673332 - 07740673332

Soups

الشوربات

Food Green
جرين فود | صحي 8 داييت

شوربة دجاج 3000د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	20 غم	كاربوهيدرات	33 غم
دهون صحية	2.3 غم	مجموع السعرات	200
سعرة			

شوربة فطر 3,000د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	5 غم	كاربوهيدرات	20 غم
دهون صحية	1.3 غم	مجموع السعرات	130
سعرة			

Sea Food

المأكولات البحرية

سمك فيليه بحري مقرمش

8,000د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	47 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	2.8 غم	مجموع السعرات	275
سعرة			

الوزن 150 غم سمك فيليه
الرز 200 غم + صلصة خاصة + سلطة

سمك فيليه بحري 8,000د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	47 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	2.8 غم	مجموع السعرات	275
سعرة			

الوزن 150 غم سمك فيليه
الرز 200 غم + صلصة خاصة + سلطة

Chicken Meals

وجبات الدجاج

كفتة دجاج 6,000د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	40 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	7.0 غم	مجموع السعرات	458
سعرة			

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + نوعين سلطة



ريزو دجاج مدخن 6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	36 غم	كاربوهيدرات	60 غم
دهون صحية	3.5 غم	مجموع السعرات	421 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + صلصة خاصة

ريزو دجاج 6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	37.5 غم	كاربوهيدرات	60.5 غم
دهون صحية	3.2 غم	مجموع السعرات	418 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + صلصة خاصة



فاهيتا دجاج 6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	42 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	4.2 غم	مجموع السعرات	433 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + نوعين سلطة



برغل دجاج مدخن

6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	57 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	4.2 غم	مجموع السعرات	375 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + نوعين سلطة



ريزو دجاج كرسبي

6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	38 غم	كاربوهيدرات	61 غم
دهون صحية	3.8 غم	مجموع السعرات	428 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + صلصة خاصة



وجبة كرسبي دجاج

6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	67 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	4.2 غم	مجموع السعرات	500 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + نوعين سلطة



ستيك دجاج بصلصة

7,500 د.ع الحامض والثوم

القيمة الغذائية

بروتين	33 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	2.0 غم	مجموع السعرات	443 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + صلصة الحامض والثوم + نوعين سلطة



ستيك دجاج بصلصة

7,500 د.ع الدوريتوس

القيمة الغذائية

بروتين	33 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	2.2 غم	مجموع السعرات	448 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + صلصة الدوريتوس + سلطة



ستيك دجاج بصلصة

7,500 د.ع الفطر

القيمة الغذائية

بروتين	33 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	2.2 غم	مجموع السعرات	420 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + صلصة الفطر + سلطة



شيش طاووق دجاج

6,500 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	36 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	2.4 غم	مجموع السعرات	453 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + نوعين سلطة + صلصة



كيتو دجاج بالكاري

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	40 غم	كاربوهيدرات	0 غم
دهون صحية	50 غم	مجموع السعرات	610
		سعة	610

الوزن 150 غم دجاج + كريمة خاصة

كيتو لحم بالكاري

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	30 غم	كاربوهيدرات	0 غم
دهون صحية	50 غم	مجموع السعرات	570
		سعة	570

الوزن 150 غم لحم + كريمة خاصة

كيتو دجاج الفريكو

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	40 غم	كاربوهيدرات	0 غم
دهون صحية	40 غم	مجموع السعرات	530
		سعة	530

الوزن 150 غم دجاج + كريمة خاصة

كيتو لحم الفريكو

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	30 غم	كاربوهيدرات	0 غم
دهون صحية	45 غم	مجموع السعرات	525
		سعة	525

الوزن 150 غم لحم + كريمة خاصة

كفتة لحم بالجبن او بدون 6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	43.4 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	5.8 غم	مجموع السعرات	470
سعر	470		

الوزن 150 غم لحم شرح خالص
الرز 200 غم + نوعين سلطة



فاهيتا لحم 6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	50 غم	كاربوهيدرات	35 غم
دهون صحية	6.1 غم	مجموع السعرات	476
سعر	476		

الوزن 150 غم لحم شرح خالص + كريمة خاصة
الرز 200 غم + نوعين سلطة



ريزو لحم 6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	39 غم	كاربوهيدرات	62.5 غم
دهون صحية	5.2 غم	مجموع السعرات	440
سعر	440		

الوزن 150 غم لحم شرح خالص
رز 200 غم + صلصة خاصة



ريزو لحم باربيكيو 6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	37.5 غم	كاربوهيدرات	61 غم
دهون صحية	4.6 غم	مجموع السعرات	445
سعر	445		

الوزن 150 غم لحم شرح خالص
رز 200 غم + صلصة خاصة



ريزو لحم مدخن

6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	38 غم	كاربوهيدرات	60 غم
دهون صحية	4.0 غم	مجموع السعرات	430 سعرة

الوزن 150 غم لحم شرح خالص
الرز 200 غم + صلصة خاصة

Burger

البرجر

برجر دجاج

6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	45 غم	كاربوهيدرات	42 غم
دهون صحية	4.0 غم	مجموع السعرات	400 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجاج

برجر لحم

6,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	34 غم	كاربوهيدرات	42 غم
دهون صحية	6.0 غم	مجموع السعرات	435 سعرة

الوزن 150 غم لحم شرح خالص

برجر دجاج دبل

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	57 غم	كاربوهيدرات	42 غم
دهون صحية	10 غم	مجموع السعرات	600
		سعة	

الوزن 300 غم صدر دجاج



برجر لحم دبل

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	68 غم	كاربوهيدرات	42 غم
دهون صحية	8.0 غم	مجموع السعرات	580
		سعة	

الوزن 300 غم لحم شرح خالص



برجر دجاج مدخن

6,500 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	40 غم	كاربوهيدرات	42 غم
دهون صحية	7.0 غم	مجموع السعرات	430
		سعة	

الوزن 150 غم صدر دجاج



برجر لحم مدخن

6,500 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	37 غم	كاربوهيدرات	42 غم
دهون صحية	8.0 غم	مجموع السعرات	455
		سعة	

الوزن 150 غم لحم شرح خالص





بيتزا دجاج

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	30 غم	كاربوهيدرات	100 غم
دهون صحية	15 غم	مجموع السعرات	620 سعرة

الطحين عجينة خاصة تتكون من طحين اسمر وشوفان وشعير مع الصلصة الخاصة

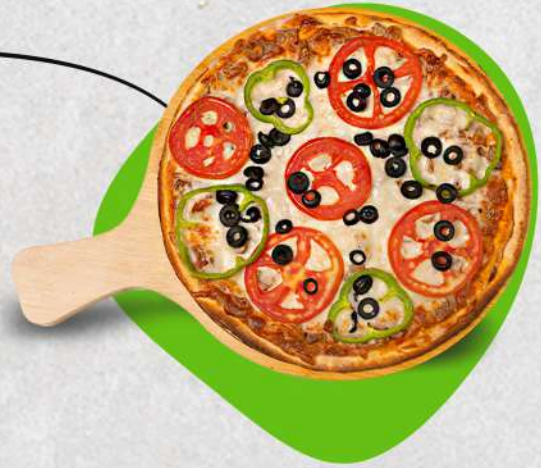
بيتزا لحم

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	36 غم	كاربوهيدرات	100 غم
دهون صحية	16 غم	مجموع السعرات	655 سعرة

الطحين عجينة خاصة تتكون من طحين اسمر وشوفان وشعير مع الصلصة الخاصة



بيتزا مشكل

8,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	40 غم	كاربوهيدرات	100 غم
دهون صحية	16.5 غم	مجموع السعرات	638 سعرة

الطحين اسمر وشوفان وشعير مع الصلصة الخاصة





بيتزا خضار

7,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	15 غم	كاربوهيدرات	100 غم
دهون صحية	7.5 غم	مجموع السعرات	540 سعرة

الطحين عجينة خاصة تتكون من طحين اسمر وشوفان وشعير مع الصلصة الخاصة

بيتزا فطر

7,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	20 غم	كاربوهيدرات	100 غم
دهون صحية	12 غم	مجموع السعرات	588 سعرة

الطحين عجينة خاصة تتكون من طحين اسمر وشوفان وشعير مع الصلصة الخاصة



بيتزا مارغريتا

7,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	16 غم	كاربوهيدرات	100 غم
دهون صحية	20 غم	مجموع السعرات	644 سعرة

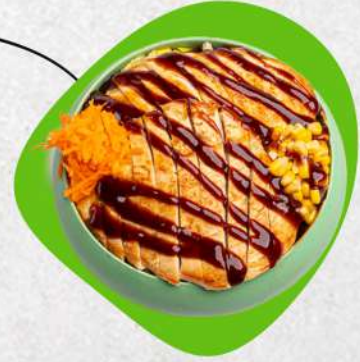
الطحين عجينة خاصة تتكون من طحين اسمر وشوفان وشعير مع الصلصة الخاصة



سلطة سيزر بالباربيكيو 6,000د.ع

القيمة الغذائية	
بروتين	20 غم
كاربوهيدرات	7 غم
دهون صحية	3 غم
مجموع السعرات	180 سعرة

الوزن 100 غم صدر دجاج



سلطة ستيك دجاج 6,500د.ع

القيمة الغذائية	
بروتين	25 غم
كاربوهيدرات	0 غم
دهون صحية	1.8 غم
مجموع السعرات	230 سعرة

الوزن 120 غم صدر دجاج
سلطة + صلصة خاصة



سلطة سمك فيليه 6,500د.ع

القيمة الغذائية	
بروتين	22 غم
صوديوم	180 ملي غم
دهون صحية	3 غم
مجموع السعرات	215 سعرة

الوزن 120 غم سمك فيليه
سلطة + صلصة خاصة



سلطة سيزر كلاسيك 6,000د.ع

القيمة الغذائية	
بروتين	20 غم
كاربوهيدرات	8 غم
دهون صحية	4.5 غم
مجموع السعرات	172 سعرة



سلطة يونانية 3,000د.ع

القيمة الغذائية	
بروتين	3 غم
كاربوهيدرات	3 غم
دهون صحية	1 غم
مجموع السعرات	110 سعرة



Pasta

الباستا

Food Green
جرين فود | صحي 8 دايت

معكرونة دجاج

6,500 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	40 غم	كاربوهيدرات	50 غم
دهون صحية	8 غم	مجموع السعرات	472
سعرة			



معكرونة لحم

6,500 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	25 غم	كاربوهيدرات	50 غم
دهون صحية	10 غم	مجموع السعرات	430
سعرة			



معكرونة بالفطر

6,500 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	10 غم	كاربوهيدرات	50 غم
دهون صحية	15 غم	مجموع السعرات	390
سعرة			



Drinks

المشروبات

كولا زيرو

500 د.ع



لبن دايت

500 د.ع



ماء

250 د.ع



بطاطا بالدجاج

6,500 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	41 غم	كربوهيدرات	30.2 غم
دهون صحية	2.3 غم	مجموع السعرات	396
		سعة	

الوزن 150 غم بطاطا + 150 غم دجاج + سلطة



بطاطا باللحم

6,500 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	39 غم	كربوهيدرات	30.2 غم
دهون صحية	3.4 غم	مجموع السعرات	410
		سعة	

الوزن 150 غم بطاطا + 150 غم لحم + سلطة



بطاطا ويجز

3,000 د.ع

القيمة الغذائية

بروتين	6.4 غم	كربوهيدرات	45 غم
دهون صحية	1.1 غم	مجموع السعرات	192
		سعة	

الوزن 250 غم بطاطا + صلصة خاصة





وافل فواكه 7,000 د.ع

مجموع السعرات 132 سعرة



كريب 7,000 د.ع

مجموع السعرات 132 سعرة



جلي 4,000 د.ع

مجموع السعرات 31 سعرة



كريم كراميل 5,000 د.ع

مجموع السعرات 40 سعرة



برتقال
مجموع السعرات 110 سعرة
3,000 د.ع



ليمون و نعناع
مجموع السعرات 120 سعرة
3,000 د.ع



حليب و موز
مجموع السعرات 150 سعرة
3,000 د.ع

Additions

الاضافات



دجاج 50 غم
1,000 د.ع



رز 50 غم
500 د.ع



سمك 50 غم
1,000 د.ع



لحم 50 غم
1,000 د.ع

Food
Green
گرین فود | صحتی & دایت

Food
Green

گرین فود | صحتی & دایت

نبذة عنا

المطعم الاول من نوعه في كربلاء
المقدسة والمختص في وجبات الدايت
والاكل الصحي للرياضيين والباحثين عن
الرشاقة والجسم المثالي

ABOUT US

The first restaurant of its kind in Karbalaa
The specialist in diet and healthy eating For
athletes and those looking for a fit and
perfect body

عش حياتك دون أمراض