



گَرین فود | صحي & دایت

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 3000 د.ع

#### القيمة الغذائية

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

### شوربة فطر 3,000 د.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

8,000 د.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 8,000 د.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 6,000 د.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

### 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

8,000د.ع

### القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم دجاج + كريمة خاصة

## كيتو لحم بالكاري

8,000د.ع

### القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم لحم + كريمة خاصة

## كيتو دجاج الفريكو

8,000د.ع

### القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم دجاج + كريمة خاصة

## كيتو لحم الفريكو

8,000د.ع

### القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم لحم + كريمة خاصة



## كفتة لحم بالجبن او بدون 6,000د.ع

### القيمة الغذائية

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

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



## فاهيتا لحم 6,000د.ع

### القيمة الغذائية

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

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



## ريزو لحم 6,000د.ع

### القيمة الغذائية

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

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



## ريزو لحم باربيكيو 6,000د.ع

### القيمة الغذائية

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

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
سعرة	600		

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
سعرة	580		

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
سعرة	430		

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
سعرة	455		

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	620		

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	655		

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	638		

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 مللي 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





## معكرونة دجاج

6,500 د.ع

## القيمة الغذائية

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



## معكرونة لحم

6,500 د.ع

## القيمة الغذائية

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



## معكرونة بالفطر

6,500 د.ع

## القيمة الغذائية

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



## Drinks

## المشروبات

## كولا زيرو

500 د.ع



## لبن دايـت

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
		سعرة	

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
		سعرة	

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
		سعرة	

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



## Juices

## العصائر

**Food Green**  
كربن فود | صحتي & ذائقتي



**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