



گرین فود | صحي & دايت

شعارنا الوديد

#الأكل_الصحي_اسلوب_حياة

[green.food.iq](https://www.facebook.com/green.food.iq)

[green.food.iq](https://www.instagram.com/green.food.iq)

07740673332

الفرع الاول / كربلاء - حي الحسين - خلف المنتجع

07841673332 - 07740673332

الشوربات

Soups

شوربة دجاج

د.ع 3000

القيمة الغذائية

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



شوربة فطر

د.ع 3,000

القيمة الغذائية

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

Sea Food

المأكولات البحرية

سمك فيليه بحري مقرمش

د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم سمك فيليه

الرز 200 غم + صلصة خاصة+سلطة



سمك فيليه بحري

د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم سمك فيليه

الرز 200 غم + صلصة خاصة+سلطة

Chicken Meals

وجبات الدجاج

كفتة دجاج

د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + نوعين سلطة



وجبات الدجاج

Chicken Meals



ريزو دجاج مدخن د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + صلصة خاصة

ريزو دجاج د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + صلصة خاصة



فاهيتا دجاج د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + نوعين سلطة



برغل دجاج مدخن

د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + نوعين سلطة



ريزو دجاج كربسي

د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + صلصة خاصة



وجبة كربسي دجاج

د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج
الرز 200 غم + نوعين سلطة





ستيك دجاج بصلصة

د.ع 7,500 الحامض والثوم

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + صلصة الحامض والثوم+ نوعين سلطة



ستيك دجاج بصلصة

د.ع 7,500 الدوريتوس

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + صلصة الدوريتوس+سلطة

ستيك دجاج بصلصة

د.ع 7,500 الفطر

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + صلصة الفطر+ سلطة



شيش طاووق دجاج

د.ع 6,500

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج

الرز 200 غم + نوعين سلطة + صلصة



الكيتو

Keto



كيتو دجاج بالكاربي د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم دجاج + كريمة خاصة

كيتو لحم بالكاربي د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم لحم + كريمة خاصة



كيتو دجاج الفريدو د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم دجاج + كريمة خاصة

كيتو لحم الفريدو د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم لحم + كريمة خاصة



كفتة لحم بالجبن او بدون د.ع 6,000

القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
35 غم	43.4 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
470 سعرة	5.8 غم

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



فاهيتا لحم د.ع 6,000

القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
35 غم	50 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
476 سعرة	6.1 غم

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



ريزو لحم د.ع 6,000

القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
39 غم	62.5 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
440 سعرة	5.2 غم

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



ريزو لحم باربيكيو د.ع 6,000

القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
37.5 غم	61 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
445 سعرة	4.6 غم

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



وجبات اللحم

Meat Meals



ريزو لحم مدخن

د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم لحم شرح خالص

الرز 200 غم + صلصة خاصة

Burger

البرجر



برجر دجاج

د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم صدر دجاج

برجر لحم

د.ع 6,000

القيمة الغذائية

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

الوزن 150 غم لحم شرح خالص



برجر دجاج دبل

د.ع 8,000

القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
42 غم	57 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
600 سعرة	10 غم
الوزن 300 غم	صدر دجاج



برجر لحم دبل

د.ع 8,000

القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
42 غم	68 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
580 سعرة	8.0 غم
الوزن 300 غم	لحم شرح خالص



برجر دجاج مدخن

د.ع 6,500

القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
42 غم	40 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
430 سعرة	7.0 غم
الوزن 150 غم	صدر دجاج



برجر لحم مدخن

د.ع 6,500

القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
42 غم	37 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
455 سعرة	8.0 غم
الوزن 150 غم	لحم شرح خالص





بيتزا دجاج

د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

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

بيتزا لحم

د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

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

بيتزا مشكل

د.ع 8,000

القيمة الغذائية

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

طحين اسمر وشوفان وشعير مع الصلصة الخاصة



بيتزا خضار

د.ع 7,000

القيمة الغذائية

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

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



بيتزا فطر

د.ع 7,000

القيمة الغذائية

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

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



بيتزا مارغريتا

د.ع 7,000

القيمة الغذائية

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

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



السلطات

Salad



سلطة سيرز بالباربيكيو د.ع 6,000



القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
7 غم	20 غم
دهون صدية	مجموع السعرات
180 سعرة	3 غم
الوزن 100 غم صدر دجاج	



سلطة ستيك دجاج د.ع 6,500



القيمة الغذائية	
بروتين	كاربوهيدرات
0 غم	25 غم
دهون صدية	مجموع السعرات
230 سعرة	1.8 غم
الوزن 120 غم صدر دجاج	

سلطة + صلصة خاصة

سلطة سمك فيليه د.ع 6,500

د.ع 6,500

القيمة الغذائية	
بروتين	صوديوم
180 غم	22 غم
دهون صدية	مجموع السعرات
215 سعرة	3 غم
الوزن 120 غم سمك فيليه	

سلطة + صلصة خاصة



سلطة سيرز كلاسيك د.ع 6,000

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



سلطة يونانية د.ع 3,000

د.ع 3,000

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



Pasta

الباستا



معكرونة دجاج

د.ع 6,500

القيمة الغذائية

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



معكرونة لحم

د.ع 6,500

القيمة الغذائية

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



معكرونة بالفطر

د.ع 6,500

القيمة الغذائية

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



Drinks

المشروبات

كولا زирول

د.ع 500



لبن دايت

د.ع 500



ماء

د.ع 250





بطاطا بالدجاج

د.ع 6,500

القيمة الغذائية

بروتين	كاربوهيدرات
30.2 غم	41 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
396 سعرة	2.3 غم

الوزن 150 غم بطاطا + 150 غم دجاج + سلطة



بطاطا باللحم

د.ع 6,500

القيمة الغذائية

بروتين	كاربوهيدرات
30.2 غم	39 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
410 سعرة	3.4 غم

الوزن 150 غم بطاطا + 150 غم لحم + سلطة



بطاطا ويجز

د.ع 3,000

القيمة الغذائية

بروتين	كاربوهيدرات
45 غم	6.4 غم
دهون صحية	مجموع السعرات
192 سعرة	1.1 غم

الوزن 250 غم بطاطا + صلصة خاصة





وافل فواكه د.ع 7,000

مجموع السعرات 132 سعرة



كريب د.ع 7,000

مجموع السعرات 132 سعرة



جلبي د.ع 4,000

مجموع السعرات 31 سعرة



كريم كراميل د.ع 5,000

مجموع السعرات 40 سعرة

العصائر

Juices

Food
Green
كريين فود | صحي & دايت



برتقال **د.ع 3,000**
مجموع السعرات **110** سعرة



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



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

Additions

الإضافات



دجاج 50 غم
د.ع 1,000



رز 50 غم
د.ع 500



سمك 50 غم
د.ع 1,000



لحم 50 غم
د.ع 1,000



The background of the advertisement features a light gray surface with scattered green basil leaves and a mix of colorful spices (red pepper flakes, salt, etc.) in the upper left quadrant. In the lower left corner, there is a white napkin with a subtle zigzag pattern. The overall aesthetic is clean and natural.

Food Green

گرین فود | صحي & دايت



نبذة عنا

المطعم الاول من نوعه في كربلاء
المقدسة والمختص فيوجبات الدايت
والأكل الصحي للرياضيين والباقثين عن
الرشاقة والجسم المثالى

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