

گــريــن فـــود | صحــی & دايت

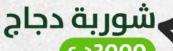
شعارنا الوحيد

#الاكل\_الصحي\_اسلوب\_حياة

- green.food.iq
- @ green.food.iq
- © 07740673332
- الفــرع الإول / كربلاء حي الحسين خلف المنتجــع ⊙
- **O** 07841673332 07740673332

### Soups

## الشوربات



كاربوهيــــدرات	بروتيــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
رمذ 33	مذ20
مجموع السعرات	دهون صحية
000 سعرة	رمذ كا





شوربة فطر

### 3,000 د.ع

القيمة الغذائية كاربوهي رمخ 200 رمذ 🕟 دهون صحية مجموع السعرات 🔞 سعرة رمذ 🔢

### Sea Food

## المأكولات البحرية

## سمك فيليه بحري مقرمش

### 8,000 د،ع

#### القيمة الغذائية كاربوهيــــدرات بروتيــ رهذ 👍 رمذ 🔢 دهون صحية مجموع السعرات 💯 سعرة رمذ 🔠

الوزن 👊 غم سمك فيليه الرز 2000 غم + صلصلة خاصة+ سلطة



# سمك فيليه بحري

### 8,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

كاربوهيـــدرات بروتي\_\_ رمذ 👍 رمذ 🔢 دهون صحية مجموع السعرات 275 سعرة

الوزن (150)غم سمك فيليه الرز 200غم + صلصلة خاصة+ سلطة

### **Chicken Meals**

## وجبات الدجاج

## كفتة دجاج 6,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

كاربوهيــــدرات بروتي 35غم رمخ 40 مجموع السعرات دهون صحية 458 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجـــاج الرز 200 غم + نوعين سلطة

2

### وجبات الدجاج

### **Chicken Meals**





#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيــــــدرات 36غم 60 غم دهون صحية مجموع السعرات 3.5غم 21

الوزن 50) غم صدر دجـــاج الرز 200 غم + صلصة خاصة



ريزو دجاج

6,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيـــــدرات 373غم (303غم دهون صحية مجموع السعرات غم (318سعرة

الوزن 50) غم صدر دجــــاج الرز 200 غم +صلصة خاصة



فاهيتا دجاج

6,000ء

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات غم 35 غم دهون صحية مجموع السعرات غم 4.2

الوزن 50) غم صدر دجـــاج الرز 200 غم + نوعين سلطة



### وجبات الدجاج



## برغل دجاج مدخن

6,000 د ع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيـــــدرات غم 35 غم دهون صحية مجموع السعرات 4.2 غم 375سعرة

الوزن <mark>50</mark> غم صدر دجـــاج الرز 200 غم + نوعین سلطة



## ریزو دجاج کرسبی<

6,000 د ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 38غم ه غم دهون صحية مجموع السعرات غم 428 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجـــاج الرز 200غم +صلصلة خاصة



# ے وجبة كرسبي دجاج

6,000ءع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيـــــدرات 67 غم 35 غم دهون صحية مجموع السعرات 422 غم 600سعرة

الوزن 50 غم صدر دجـــاج الرز 200 غم + نوعین سلطة



### وجبات الدجاج



## ستيك دجاج بصلصة

7,500 الحامض والثوم



بروتيــــــــن كاربوهيــــــدرات غم 33غم دهون صحية مجموع السعرات عُم 43 سعرة

الوزن 😈 غم صدر دجـــاج

الرز 200 غم + صلصلة الحامض والثوم+نوعين سلطة



# ستيك دجاج بصلصة

7,500 الدوريتوس

#### القيمة الغذائية

بروتیــــــــن کاربوهیـــــدرات 33 غم دهون صحیة مجموع السعرات غم 448سعرة

الوزن 👀 غم صدر دجـــاج

الرز 200 غم + صلصة الدوريتوس+سلطة



## **ستيك دجاج بصلصة** 7,500دع الفطر

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 33 غم د 35 غم دهون صحية مجموع السعرات غم 420 سعرة

الوزن 50) غم صدر دجـــاج الرز ‱ غم + صلصلة الفطر + سلطة



## شیش طاووق دجاج 6,500ء۔۔۔

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 36 غم مجموع السعرات دهون صحية مجموع السعرات 2.4 غم 453 سعرة

الوزن 150 غم صدر دجـــاج الرز 200 غم + نوعين سلطة + صلصة



الكيتو Keto

GFoodw Feen درین فیود را مدی قدایت

# کیتو دجاج بالکاری 🔷

8,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــن كاربوهيـــــدرات 40غم 0غم دهون صحية مجموع السعرات 50غم 610 سعرة

الوزن 150 غم دجاج + كريمة خاصة



كيتو لحم بالكاري

8,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 30 غم دهون صحية مجموع السعرات غم 50 عم

الوزن 150 غم لحم + كريمة خاصة



# كيتو دجاج الفريدو

8,000 د.ع

رمذ 40



بروتيـــــــن كاربوهيـــــدرات 40غم (عم) دهون صحية مجموع السعرات

الوزن 150 غم دجـــاج + كريمة خاصة

وي سعرة



كيتو لحم الفريدو

8,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 30 غم دهون صحية مجموع السعرات 45 غم (525 سعرة

الوزن 👀 غم لحم + كريمة خاصة



### وجبات اللحم

#### GFood workern Green دریس فیود را مدس & دایت

## کفتة لحم بالجبن 6,000 او بدون

#### القيمة الغذائية

بروتي<u>ن</u> كاربوهيدرات 43.4غم <mark>35</mark>غم دهون صحية مجموع السعرات غم 470 سعرة

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



# فاهيتا لحم

6,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

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



# ريزو لحم

6,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 39غم 326غم دهون صحية مجموع السعرات غم 440سعرة

الوزن <mark>150</mark> غم لحم شرح خالص رز <mark>200</mark>غم + صلصة خاصة



## ریزو لحم باربیکیو **،** 6,000ءء

#### القيمة الغذائية

بروتیــــــــن کاربوهیـــــدرات 37.5غم (6) غم دهون صحیة مجموع السعرات 4.6غم (4.5سعرة

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



### **Meat Meals**





6,000 د.ع

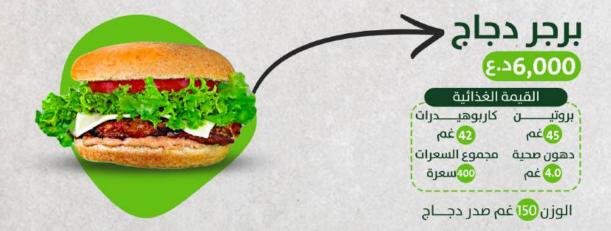
#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيــــــدرات 38 غم 600 غم دهون صحية مجموع السعرات 4.0 غم 430

الوزن <mark>150</mark>غم لحم شرح خالص الرز <sub>200</sub>غم + صلصة خاصة

### Burger

البرجر





#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيــــــدرات 34 غم دهون صحية مجموع السعرات 6.0غم 435 سعرة

الوزن 150 غم لحم شرح خالص





# برجر دجاج دبل

8,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 57 غم 42 غم دهون صحية مجموع السعرات 10 غم 600 سعرة

الوزن ஹغم صدر دجـــاج



# برجر لحم دبل

8,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيـــــدرات 68غم 42 غم دهون صحية مجموع السعرات 8.0 غم 80سعرة

الوزن 300غم لحم شرح خالص



# برجر دجاج مدخن

6,500 د ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 40 غم دهون صحية مجموع السعرات غم 430 سعرة

الوزن 😥 غم صدر دجـــاج



## برجر لحم مدخن <del><</del> 6,500ءء

#### القيمة الغذائية

بروژیـــــــــن کاربوهیـــــدرات 37 غم دهون صحیة مجموع السعرات 8.0 غم 455

الوزن [50] غم لحم شرح خالص



البيتزا Pizza البيتزا





#### القيمة الغذائية

بروتي<u>ن</u> كاربوهيدرات 30غم (100غم دهون صحية مجموع السعرات 15غم (20 سعرة

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

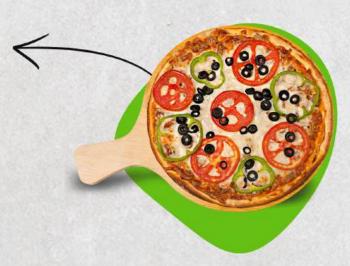


8,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 36 غم (00 غم دهون صحية مجموع السعرات 16 غم (355 سعرة

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



# بیتزا مشکل ح

8,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتی<u>ن</u> کاربوهیدرات 40 غم (100غم دهون صحیة مجموع السعرات 16.5غم (38 سعرة

طحين اسمر وشوفان وشعير مع الصلصة الخاصة







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



بيتزا مارغريتا

7,000 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيـــــــدرات 16 غم 100غم دهون صحية مجموع السعرات 20 غم 440 سعرة

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



السلطة Salad



## سلطـــة سيزر بالباربيكيو بالباربيكيو



#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــــن كاربوهيـــــدرات 20غم 7 غم دهون طحية مجموع السعرات 3 غم 80سعرة

الوزن ஹغم صدر دجـــاج

## سلطة ستيك دجاج

6,500 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــن كاربوهيـــــدرات 25غم 0غم دهون صحية مجموع السعرات 1.8غم 230سعرة

الوزن (20) غم صدر دجـــاج سلطة + صلصة خاصة



### سلطة سمك فيليه

6,500 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــن صوديــــــــوم 22 غم الاسكي غم دهون صحية مجموع السعرات 3 غم (215 سعرة

الوزن (20) غم سمك فيليه سلطة + صلصة خاصة



## 

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــــن كاربوهيـــــدرات 20غم هــــــــن مجموع السعرات دهون صحية مجموع السعرات 4.5غم 772سعرة



## سلطة يونانية

3,000 د.ع

#### القيمة الغذائية



### الباستا

## 🖊 معكرونة دجاج



6,500 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيـــــــن كاربوهيــــدرات 40غم 50غم دهون صحية مجموع السعرات غم 472سعرة





# معكرونة لحم

6,500ء

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 25غم 50غم دهون صحية مجموع السعرات غم 430سعرة



# معكرونة بالفطر

6,500 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيـــــدرات 10 غم 10 غم دهون صحية مجموع السعرات 13 غم 390 سعرة



### **Drinks**

### المشروبات

کولا زیرو <sub>500دع</sub>



لبن دایت

500دع



مـاء



البطاطا





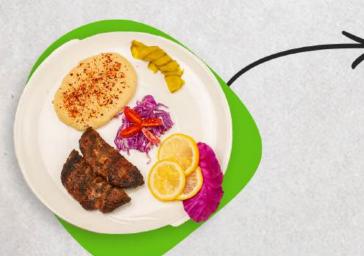
6,500 د.ع

#### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيــــــدرات 41 غم مجموع السعرات دهون صحية مجموع السعرات 23 غم 96 سعرة

الوزن (50) غم بطاطا + (50) غم دجاج + سلطة





# بطاطا باللحم

6,500ءع

#### القيمة الغذائية

الوزن 150 غم بطاطا + 150 غم لحم+ سلطة

# بطاطا ويجز

3,000 د.ع

### القيمة الغذائية

بروتيــــــــن كاربوهيــــــدرات 6.4غم 45غم دهون صحية مجموع السعرات 1.1غم 192 سعرة

الوزن 250غم بطاطا+ صلصة خاصة



### الحلويات





وافل فواکه 7,000حـع

مجموع السعرات 🔞 سعرة



**کریب** 7,000د.ع مجموع السعرات 132 سعرة



جلـــي 4,000د.ع

مجموع السعرات (31 سعرة



کریم کرامیل 5,000دع

مجموع السعرات 40 سعرة









گـريــن فــود | صحب & دايت