



## Orange Juice

عصير برتقال

Calories: 55 kcal  
 Carbohydrates: 13 g  
 Protein: 2 g  
 Fat: 0 g



## Mango Juice

عصير مانغا

Calories: 65 kcal  
 Carbohydrates: 16 g  
 Protein: 1 g  
 Fat: 0 g



## Beetroot Salad

سلطة شمندر

Calories: 120 kcal  
 Carbohydrates: 25 g  
 Protein: 3 g  
 Fat: 1 g



## Tuna Sandwiches

ساندويتش تونا

Calories: 75 kcal  
 Carbohydrates: 6 g  
 Protein: 5 g  
 Fat: 3.5 g



## Tabbouleh Cup

كوب تبولة

Calories: 180 kcal  
 Carbohydrates: 26 g  
 Protein: 6 g  
 Fat: 10 g



## Almond Chia Energy Bites

كرات طاقة باللوز والشيا

Calories: 180 kcal  
 Carbohydrates: 16 g  
 Protein: 5 g  
 Fat: 11 g

