



Orange Juice

عصير برتقال

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

Orange Juice

عصير برتقال

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



Mango Juice

عصير مانغا

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

Mango Juice

عصير مانغا

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



Beetroot Salad

سلطه شمندر

Calories: 120 kcal
 Carbohydrates: 25 g
 Protein: 3 g
 Fat: 4 g
 Protein: 3g
 Fat: 1g

Text Box 2



Tuna Sandwiches

ساندويتش تونا

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

Text Box 2

**Tabbouleh Cup**

كوب تبولة

كوب تبولة

Calories: 180 kcal

Carbohydrates: 26g

Protein: 6g

Fat: 10g

Almond Chia Energy Bites

كرات طاقة بالجوز والشيا

Calories: 180 kcal

Carbohydrates: 16g

Protein: 5 g

Fat: 11g

Text Box 2

