



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

