

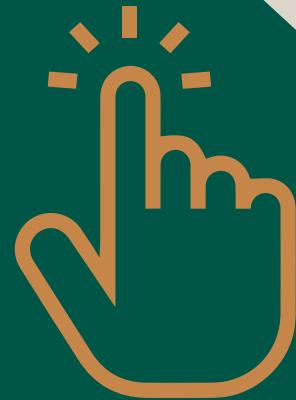
شگالی

Choose Balance, Choose Sandwich

menu

ENGLISH

العربية



saldwich

Choose Balance, Choose Saldwich

menu

CATEGORIES



Brunch



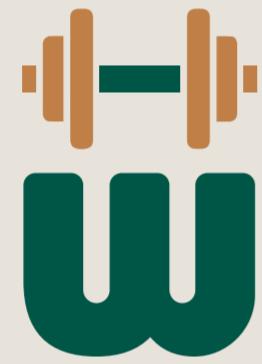
Gathering
Boxes



meals &
Sandwiches



Salad
Dishes



GYM
Meal



Sandwich
with Soup



Side
Orders



Drinks



To quickly access the required category,
Just click on it.

BRUNCH

Choose Balance, Choose Salduich



sald*w*ich

Falafel Sandwich

Falafel, Tahina Sauce,
Tomato, Parsley

393 CAL  

12 SR



Truffle Egg

Our tasty bagel bread stuffed with fresh egg & truffle sauce & shaved coconut.

587 CAL   

16 SR



Egg & Cheese Bagel

Our tasty Bagel Bread stuffed with fresh Eggs and Cheese.

470 CAL   

14 SR

Tuna Pan Bagnet

Spicy Tuna with lebnah, olive tapenade, lettuce and green ranch and mayo

282 CAL



21 SR



Halloumi Olive Tapenade

Halloumi Tapenade Olive, Cucumber, Baby Roque, Tomato

415 CAL



21 SR

Brunch Box

16 pieces of sandwiches: 4 falafel wrap, 3 tuna pan bagnat, 3 halloumi olive tapenade, 2 truffle egg, 2 egg & cheese bagel, 2 crunchy fatchez.



109 SR



GATHERING BOXES

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

Baguette Box

A mix of 15 pieces (chicken pesto, chicken with olive tapenade, halloumi with olive tapenade) + chips + our signature Sauces.



119 SR



Sandwiches Box

A mix of 16 Sandwiches (Chicken Breast, Grilled Shawarma, Grilled Haloumi, Falafel) + Chips + our signature Sauces.



89 SR
8ps

119 SR
16ps

Salad Box

a 12 Cups of our signature salads freshly prepared for you.



79 SR
6 cups

109 SR
12 cups



Chips Box

chips+ our 4 unique sauces

861 CAL

33 SR



Salad Bowl

A glass bowl is enough for 6 - 8 people according to your choice of salad

99 SR

MEALS & SANDWICHES

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

Chicken Pesto

Chicken, Pesto Sauce,
Mozzarella Cheese,
Lettuce and Tomato.

537 CAL



22 SR



Chicken Olive Tapenade

Chicken, Olive Paste, Mozzarella
Cheese, Lettuce and Tomato.

545 CAL



22 SR

Halloumi Olive Tapenade

Halloumi Tapenade Olive,
Cucumber, Baby Roque,
Tomato

415 CAL



21 SR



Tuna Pan Bagnet

Spicy Tuna with lebnah, olive
tapenade, lettuce and green ranch
and mayo .

282 CAL



21 SR

Chicken Breast

Chicken Breast, Lettuce,
Tomato, Caesar Sauce

445 CAL  

18 SR



Beef Steak with Cheese

Beef Steak, Green Pepper, Sliced Onions,
Lettuce, Tomato, Mayo, Cheese

466 CAL  

24 SR



Shawarma Grilled

Grilled Chicken slice, Potatoes,
Pickles, Garlic Mayo

413 CAL  

15 SR



Grilled Haloumi

Grilled Vegetables (Eggplant, Green
Pepper, Zucchini, Onions) Grilled
Halloumi Cheese and Green Ranch Sauce

447 CAL  

17 SR

Falafel Sandwich

Falafel, Tahina Sauce, Tomato, Parsley

393 CAL  

12 SR



Club Sandwich

Toast Bread (3 Slices), Grilled Chicken, Smoked Roast Beef, Boiled Eggs, Lettuce, Tomato, Mayo and Cheese

467 CAL  

24 SR

Complete your meal

Soft Drink + Salad

16 SR



Soft Drink + Fries\Chips

11 SR



SALADS

Choose Balance, Choose Salduich



salduich

Kale Salad

Kale, Dates, Feta Cheese, Walnuts,
Date Molasses Sauce

191 CAL / 273 CAL  

21 SR
Small | **29** SR
Large



Chicken Caesar Salad

Lettuce, Croutons, Corn,
Chicken, Caesar Sauce.

181 CAL / 274 CAL 

20 SR
Small | **27** SR
Large



Quinoa Tabbouleh

Parsley, Tomato, Quinoa, Onion, Lettuce,
Pomegranate Molasses Sauce.

145 CAL / 218 CAL

16 SR
Small | **24** SR
Large



Beetroot Salad

Rocket Leaves, Sliced beets, Walnuts,
Feta Cheese, White Vinegar, Honey
Mustard Sauce.

162 CAL / 232 CAL    

15 SR
Small | **22** SR
Large

Lentil Salad

Rocket Leaves, Lentil, Pomegranate,
Parsley, Red Grape Vinegar, Honey
Mustard Sauce.

82 CAL / 138 CAL  

15 SR
Small | **22** SR
Large



Haloumi Salad

Lettuce, Rocket Leaves, Halloumi
Cheese, Capsicum (Yellow, Green,
Red), Tomato, Zaatar Bread, Green
Ranch Sauce.

261 CAL / 324 CAL  

20 SR
Small | **27** SR
Large

Garden Salad

Lettuce, Tomatoes, Carrot, Cucumber,
Corn, Honey Mustard Sauce.

68 CAL / 130 CAL  

15 SR
Small | **22** SR
Large



Caesar Salad

Lettuce, Croutons, Corn, Caesar Sauce.

103 CAL / 196 CAL

15 SR
Small | **22** SR
Large

CRUNCH BUNCH

Choose Balance, Choose Saldwich



sald*w*ich

CrunchQ

- Rosemary chicken
- Crisp iceberg lettuce
- Fresh rocket leaves
- Red curly lettuce
- Caramelized pecans
- Roasted pineapple
- Crunchy roasted coconut flakes
- Feta cheese
- Crunchy mix
- CrunchQ Dressing



498 CAL

34 SR

Okrunchy

- Rosemary chicken
- Crisp Romaine lettuce
- Fresh rocket leaves
- Crunchy okra
- Caramelized walnuts
- Shredded carrots
- Colorful bell peppers (red, green, yellow)
- Pomegranate seeds
- Feta cheese
- Crunchy mix
- Okrunchy Dressing



482 CAL

34 SR

CrunChili - Salmon

- Caramelized Salmon
- Crisp iceberg lettuce
- Baby rocket leaves
- Red & green curly lettuce
- Dry pomegranate
- Crunchy red cabbage
- Red & yellow bell peppers
- Cherry tomatoes
- Crunchy mix
- California Dressing & Mango
- sweet chili Dressing



217 CAL

39 SR

Salad Additions

Beef Steak	9 SR
White Halloumi	5 SR
Veg Topping	1 SR
Extra Chicken	8 SR
Add Tuna	7 SR

make Your
Own Salad !!!

6 ITEMS ONLY

23 SR
Small

30 SR
Large

GYM MEAL

Choose Balance, Choose Saldwich



sald*w*ich



Rosemary Chicken

Chicken breast (150g) with Fresh Rosemary & Zaatar, olive oil, served with delicious white rice (150g) and fresh vegetables (50g).

449 CAL

29 SR

Additions

Price for
each 50g

Rosemary Chicken
8 SR

White Rice
2 SR

Grilled Veg
4 SR

Nutritional Values	Calories	Carbohydrate	Protein	Fat
Chicken Breast	214	48 g	42 g	15.9 g
White rice	195	42 g	3.9 g	0.3 g
Grilled Veg	40	3.8 g	1.7 g	2.1 g
Total	449	48 g	42 g	15.9 g



Tenderloin Steak

Beef Steak Tenderloin (110g) with Fresh Rosemary & zaatar, olive oil, served with delicious white rice(150g) and fresh vegetables (50g).

416 CAL

36 SR

Additions

Price for
each 50g

Tenderloin Steak

9 SR

White Rice

2 SR

Grilled Veg

4 SR

Nutritional Values	Calories	Carbohydrate	Protein	Fat
Beef Steak	181	1.7 g	14.1 g	13.2 g
White rice	195	42 g	3.9 g	0.3 g
Grilled Veg	40	3.8 g	1.7 g	2.1 g
Total	416	46.8 g	19.7 g	15.6 g



Chicken Breast

150g rice , 50g chicken breast,
50g grilled vegetables

444 CAL

29 SR

Additions

Price for
each 50g

Extra Chicken
8 SR

White rice
2 SR

Grilled Veg
4 SR

Nutritional Values	Calories	Carbohydrate	Protein	Fat
Chicken Breast	209	1 g	28.5 g	10 g
White rice	195	42 g	3.9 g	3.9 g
Grilled Veg	40	3.8 g	1.7 g	2.1 g
Total	444	47 g	34 g	12.4 g



Beef Steak

150g rice , 110g beef steak,
50g grilled vegetables

417 CAL **36** SR

Additions

Price for
each **50g**

Beef Steak
9 SR

White rice
2 SR

Grilled Veg
4 SR

Nutritional Values	Calories	Carbohydrate	Protein	Fat
Beef Steak	182	1.8 g	19.8 g	8.8 g
White rice	195	42 g	3.9 g	0.3 g
Grilled Veg	40	3.8 g	1.7 g	2.1 g
Total	417	47.6 g	25.4 g	11.2 g

SANDWICH WITH SOUP

Choose Balance, Choose Saldwich



sald*w*ich



Single Box (CHIPS + SOUP + SAUCE + Sandwich)

+

Chicken Pesto 40 SR

Chicken Olive Tapenade 40 SR

Halloumi Olive Tapenade 39 SR

Chicken Breast 36 SR

Beef Steak with Cheese 42 SR

Shawarma Grilled 33 SR

Grilled Haloumi 35 SR

Falafel Sandwich 30 SR

SIDE ORDERS

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich

Chicken Quesadilla

Saldwich signature marinated chicken, with mozzarella cheese

611 CAL



22 SR



Homemade Chips

Our fries are always prepared fresh at our branchec everyday

287 CAL

9 SR

Homemade Fries

Our fries are always prepared fresh at our branchec everyday

246 CAL

9 SR



Pumpkin Soup

Pumpkin with cream,
parsley and celery.

92 CAL

14 SR



Chicken & Mushroom Soup

small pieces of fresh
chicken breast with cream,
corn and mushroom.

203 CAL

14 SR



Harira Soup

Chickpeas, boneless beef,
lentil, celery, parsley, ginger,
tomato and vermicelli.

155 CAL

14 SR



SAUCES



Garlic sauce

191 CAL

3 SR



Green ranch

131 CAL

3 SR



Caesar sauce

229 CAL

3 SR



Molasses Sauce

131 CAL

3 SR



Tahini sauce

143 CAL

3 SR



Honey mustard

183 CAL

3 SR

DRINKS

Choose Balance, Choose Saldwich



saldwich



Orange Juice

fresh orange Juice

165 CAL

10 SR

Immudose

A Mix of Apple, Mint Leaves, Lemon, Ginger, Chia Seeds

146 CAL

14 SR



Iron Dose

Mix of fresh fruits beetroot, pomegranate, orange, apple

146 CAL

14 SR



Soft Drink

6 SR



Ice Tea

6 SR



Water

2 SR

ALLERGENS

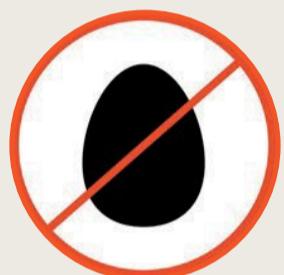
Some items may
contain one of these
allergens.



Dairy



Sesame oil



Egg



Mustard



Celery



Nuts



Fish oil



*Adults need an average of 2000 calories per day and
Individual calorie needs may vary from person to another.

*Additional nutritional data available upon request

enjoy
your
meal

saldwich

مُعْجَلَة

Choose Balance, Choose Sandwich

menu

النَّهْيَفَات



برunch



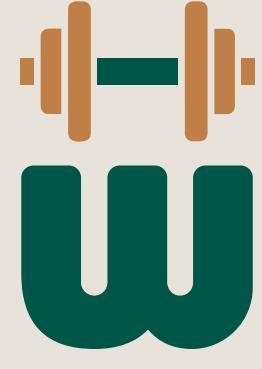
بوكسات
الجمعات



الوجبات
والساندوتشات



السلطات



وجبات الجيم



الساندوتشات
والشورية



الأطباق
الجانبية



المشروبات



للوصول السريع إلى التهيف المطلوب

ما عليك سوى النقر عليه

بُرْنِش

Choose Balance, Choose Sandwich



جُنْجُولَّا

فلافل

فلافل، صوص الطحينة،
طماطم، بقدونس

393 CAL



12 ريال



كرنشي فتشيز

خبز البیقل الشهي محشو بجبنه الفيتا
و شرائح الزيتون الأسود والبقدونس مع
عين الجمل والخس

443 CAL



16 ريال

بيض بالترفل

خبز البیقل الشهي محشو
باليبيض الطازج مع صوص الترفل
وجوز الهند المبشور

587 CAL



16 ريال



بيقل البيض بالجبن

خبز البیقل الشهي محشو بالبيض
الطازج والجبن

470 CAL



14 ريال

تونا بان باقنت

تونه حارة مع زيتون التابيناد واللبننة الطازجة و صوص الرانش الأخضر و المايونيز

232 CAL



21 ريال



حلومي بزيتون التابيناد

حلومي بزيتون التابيناد، خيار، جرجير
صغير، طماطم

415 CAL



21 ريال



برنش بوكس

صندوق يحتوي على ١٦ قطعة من:
٤ فلافل راب ، ٣ تونا بان باقنت ، ٣
حلومي بزيتون التابيناد، ٢ بيض
الترفل، ٢ بيقل بيض بالجبن، ٢
كرنشي فتشيز



109 ريال

بوجلسات الجمعات

Choose Balance, Choose Saldwich



جوجلسات

باقيت بوكس

تشكيلة من 10 قطعة (دجاج
بيستو، دجاج بزيتون التايوناد
، حلومي بزيتون التايوناد) +
تشيبس + صلصاتنا الخاصة



119 ريال



صندوق الساندوتشات

تشكيلة ساندوتش (صدور دجاج، شاورما
مشوية، حلومي مشوي، فلافل) + تشيبس
+ صلصاتنا الخاصة



89 SR 8ps | 119 SR 16ps



بوكس السلطات

كاسات من سلطاتنا المميزة
تحضر لكم طازجة



79 SR 6 cups | 109 SR 12 cups



تشيبس بوكس

شيبس + صلصاتنا الخاصة

861 CAL

33 ريال



سلطة الجمعة

وعاء زجاجي يكفي ل ٦ - ٨ أشخاص
حسب اختيارك من نوع السلطة

99 ريال

الوجبات والساندويتشات

Choose Balance, Choose Sandwich



ساندويتش

دجاج بيستو

دجاج، صلصة بيستو، جبنة
موزاريللا، خس، طماطم

537 CAL



22

ريال



دجاج بزيتون التايبيناد

دجاج، معجون الزيتون، جبنة موزاريللا،
حس، طماطم

545 CAL



22

ريال



حلومي بزيتون التايبيناد

حلومي بزيتون التايبيناد، خيار، جرجير
صغير، طماطم

415 CAL



21

ريال



تونا بان باقنت

تونه حارة مع زيتون التايبيناد
واللبنة الطازجة و صوص الرانش
الأخضر و المايونيز.

232 CAL



21

ريال

صدور دجاج

خبز تورتيلا صدور دجاج، خس، طماطم، صوص السيزر

445 CAL  

18 ريال



ستيك اللحم بالجبنه

خبز تورتيلا ،ستيك لحم، فلفل أخضر، شرائح بصل، خس، طماطم، مايونيز ، جبنة

466 CAL  

24 ريال



شاورما مشوية

شرائح دجاج مشوية، بطاطس، مخلل، مايونيز بالثوم

413 CAL  

15 ريال



حلومي مشوي

خضروات مشوية، (بادنجان، فلفل أخضر، كوسه، بصل) جبنة حلومي مشويه، صوص الرانش الأخضر

447 CAL  

17 ريال



فلافل

فلافل، صوص الطحينة، طماطم،
بقدونس

393 CAL



12 ريال



كلوب ساندوتش

خبز توست (٣ شرائح)،
دجاج مشوي، روast بيف
مدخن، بيض مسلوق، خس،
طماطم، مايونيز، جبنة،
مربي توت

467 CAL



24 ريال



كميلوجيتاك



مشروب غازي + سلطة

16 ريال



مشروب غازي + بطاطس مقليه

11 ريال

السلطة

Choose Balance, Choose Sandwich



سلطة

سلطة الكيل

كيل، تمر، جبنة فيتا، عين الجمل،
صوص دبس التمر

191 CAL / 273 CAL

21 ريال Small | 29 ريال Large



سلطة سيزر الدجاج

خس، خبز محمص، ذرة، دجاج،
صوص سيزر

181 CAL / 274 CAL

20 ريال صغير | 27 ريال كبير



تبولة الکینوا

بقدونس، طماطم، کینوا، بصل،
خس، صوص دبس الرمان

145 CAL / 218 CAL

16 ريال صغير | 24 ريال كبير



سلطة الشمندر

جرجير، شرائح الشمندر، عين الجمل، جبنة
الفيتا، خل أبيض، صوص الهوني ماسترد

162 CAL / 232 CAL

15 ريال صغير | 22 ريال كبير

سلطة العدس بالرمان

جرجير، عدس، رمان، بقدونس، خل العنبر،
صوص الهوني ماسترد

82 CAL / 138 CAL



15 ريال صغير | 22 ريال كبير



سلطة الحلومي

حس، جرجير، جبنة الحلومي، فلفل (أخضر، أحمر، أصفر)، طماطم، خبز بالزعتر، صوص الرانش الأخضر

261 CAL / 324 CAL



20 ريال صغير | 27 ريال كبير



السلطة الخضراء

حس، طماطم، جزر، خيار، ذرة،
صوص الهوني ماسترد

68 CAL / 130 CAL



15 ريال صغير | 22 ريال كبير



سلطة سيرز

حس، خبز محمص، ذرة، دجاج،
صوص سيرز

103 CAL / 196 CAL



15 ريال صغير | 22 ريال كبير

کرانش بانش

Choose Balance, Choose Sandwich



کرانش

كرنش كيو

دجاج روزماري
خس أيسبرغ مقرمش
أوراق الجرجير الطازجة
خس أحمر
بيكان مكرمل
أناناس محمض
رقائق جوز الهند المقرمشة
جبنية فيتا
مزيج من الخضار المقرمشة
كرش كيو درسينج

498 CAL  

ريال 34

اوكرنشي

دجاج روزماري
خس رومين مقرمش
أوراق الجرجير الطازجة
بامية مقرمشة
جوز مكرمل
جزر مبشور
فلفل ملون (أحمر، أخضر، أصفر)
رمان
جبنية فيتا
مزيج من الخضار المقرمشة
اوكرنشي درسينج

482 CAL  

ريال 34

كرنش تشيلي - سلمون

سلمون مكرمل
خس الأيسبرغ المقرمش
أوراق الجرجير الصغيرة
الخس الأحمر والأخضر
رمان مجفف
ملفووف أحمر مقرمش
فلفل أحمر وأصفر
طماطم الكرز
مزيج من الخضار المقرمشة
صلصة كاليفورنيا
صلصة مانجو الحلوة والحرارة

217 CAL  

ريال 39

إضافات السلطة

٩
ريال

شريحة لحم

٥
ريال

حلومي أبيض

١
ريال

توبينج نباتي

٨
ريال

دجاج إضافي

٧
ريال

إضافة التونة

اصنع سلطتك بنفسك

٦ عناصر فقط

ريال
صغير
23

ريال
كبير
30

وجبات اللذيق

Choose Balance, Choose Sandwich



لوجبات
اللذيق



دجاج روزماري

صدر دجاج (١٥٠) جرام مع الروزماري والزعتر الطازج وزيت الزيتون يقدم مع الأرز الأبيض اللذيد (١٥٠) جرام، والخضروات الطازجة (٥٠) جرام

449 CAL

29 ريال

السعر لكل
٥٠ جرام

إضافات

خضار مشوي

٤ ريال

أرز أبيض

٢ ريال

دجاج بالروزماري

٨ ريال

الدهون	البروتين	الكريوهيدرات	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
15.9 g	42 g	48 g	214	صدر دجاج
0.3 g	3.9 g	42 g	195	أرز أبيض
2.1 g	1.7 g	3.8 g	40	خضار مشوية
15.9 g	42 g	48 g	449	المجموع



ستيك تندرولين

ستيك تندرولين (١١٠) جرام مع الروزماري والزعتر الطازج وزيت الزيتون يقدم مع الأرز الأبيض (٥٠) جرام، والخضروات الطازجة (٥٠) جرام

416 CAL **36** ريال

السعر لكل
٥٠ جرام

إضافات

خضار مشوي

4 ريال

أرز أبيض

2 ريال

ستيك التندرولين

8 ريال

الدهون	البروتين	الكريوهيدرات	السعرات الحرارية	القيم الغذائية
13.2 g	14.1 g	1.7 g	181	ستيك إضافي
0.3 g	3.9 g	42 g	195	أرز أبيض
2.1 g	1.7 g	3.8 g	40	خضار مشوية
15.6 g	19.7 g	46.8 g	416	المجموع



صدر الدجاج

١٠٠ جرام أرز ، ٥٠ جرام صدور الدجاج، ٥٠ جرام
خضروات مشوية

444 CAL

ريال 29

السعر لكل
٥٠ جرام

إضافات

خضار مشوي

ريال 4

أرز أبيض

ريال 2

دجاج إضافي

ريال 8

الدهون	البروتين	الكريوهيدرات	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
10 g	28.5 g	1g	209	صدر دجاج
3.9 g	3.9 g	42 g	195	أرز أبيض
2.1 g	1.7 g	3.8 g	40	خضار مشوية
12.4 g	34 g	47 g	444	المجموع



ستيك اللحم

١٥٠ جرام أرز ، ١١٠ جرام ستيك اللحم ، ٥٠ جرام
خضروات مشوية

417 CAL

ريال ٣٦

السعر لكل
٥٠ جرام

إضافات

خضار مشوي

٤ ريال

أرز أبيض

٢ ريال

ستيك إضافي

٩ ريال

الدهون	البروتين	الكريوهيدرات	السعرات الحرارية	القيمة الغذائية
8.8 g	19.8 g	1.8 g	182	صدر دجاج
0.3 g	3.9 g	42 g	195	أرز أبيض
2.1 g	1.7 g	3.8 g	40	خضار مشوية
11.2 g	25.4 g	47.6 g	417	المجموع

الساندويتشات والشوربة

Choose Balance, Choose Sandwich



الساندويش



سنجل بوكس (شيبس + شوربة + صلصة + ساندوتش)

+

40 ريال

بيستو الدجاج

40 ريال

دجاج بزيتون التابيناد

39 ريال

حلومي بزيتون التابيناد

36 ريال

صدور الدجاج

42 ريال

ستيك لحم بالجبن

33 ريال

شاورما مشوية

35 ريال

حلومي مشوي

30 ريال

ساندوتش فلافل

الحلبات الجانية

Choose Balance, Choose Saldwich



سالدويتش

كاساديا الدجاج

قطع صدور الدجاج المتبلاة بطريقة سالدوتش المميزة بجبنه الموزاريلا

611 CAL



22 ريال



شيبس

بطاطس تشيبس يعد طازج في طاعمنا بنكهة مميزة وقرمشة سالدوتش الخاصة

287 CAL

9 ريال

فرايز

بطاطس سالدوتش المقلي يعد ويحضر طازجا في المطعم كل يوم

246 CAL

9 ريال



شوربة القرع

القرع، الكريمة، البقدونس
الكرفس،

92 CAL

14 ريال



شوربة الدجاج مع الفطر

قطع صغيرة من صدور الدجاج الطازجة
مع الكريمة والفطر وحبات الذرة

203 CAL

14 ريال



شوربة الحريرة

حمص، لحم بقري، عدس، كرفس،
بقدونس، زنجبيل، طماطم، شعيرية

155 CAL

14 ريال



الصلومات



الرانش الأخضر

131 CAL

ريال 3



صوص الثوم

191 CAL

ريال 3



دبس الرمان

131 CAL

ريال 3



صوص السيذر

229 CAL

ريال 3



هوني ماسترد

183 CAL

ريال 3



صوص الطحينة

143 CAL

ريال 3

المانشروبات

Choose Balance, Choose Salduich



salduich

عصير برتقال

عصير البرتقال الطازج

165 CAL

10 رials



اميرو دوز

مزيج من التفاح وأوراق النعناع
والليمون والزنجبيل وبذور الشيا

146 CAL

14 رials



ايرون دوز

مزيج من الفواكه الطازجة البنجر،
الرمان، البرتقال، التفاح

146 CAL

14 رials



ماء

2 رials



شاي مثلج

6 رials



مشروب غازي

6 رials

مسببات الحساسية

قد تحتوي بعض العناصر
على أحد هذه المواد
المسببة للحساسية.



منتجات الألبان



زيت السمسم



البيض



الخردل



الكرفس



المكسرات



زيت السمك



يحتاج البالغون إلى ما معدله ٢٠٠٠ سعرة حرارية يومياً
وقد تختلف احتياجات السعرات الحرارية الفردية من شخص لآخر.

بيانات غذائية إضافية متاحة عند التسجيل