

## الإفطار :



بان كيك  
بالفواكه  
يقدم مع  
العسل

مدة التسخين  
دقيقة

السعرات الحرارية ٣٩٩ سعرة  
الكارب ٥٧ جم  
البروتين ١٥ جم  
الدهون ١٢,٦ جم

المكونات :

زبدة حيوانية  
حليب  
بيض  
سكر  
دقيق أبيض  
دقيق أسمر  
شوفان  
باكنج بودر  
فانيلا سائل  
عسل  
فواكه مشكلة

## الإفطار :



فول القلاية  
يقدم مع  
الخبز العربي  
مدة التسخين  
دقيقة و ٣٠  
ثانية

السعرات الحرارية ٤٥٤ سعرة  
الكارب ١٨٨,٧٦ جم  
البروتين ١٥,٢٤ جم  
الدهون ١٢,٨٧ جم

المكونات :

زيت كانولا وزيتون  
بصل  
معجون طماطم  
طماطم  
فول  
فلفل حار  
كزبرة طازجة  
كزبرة ناشفة  
كمون  
بهار مشكل  
فلفل أسود  
ملح  
كركم  
ثوم طازج  
خل ابيض  
طحينة  
فلفل اسود

## الإفطار :



كلوب ساندويش

البيض بالجبن

مدة التسخين

دقيقة

السعرات الحرارية ١٢٧ سعرة

الكارب ٢,٩٧ جم

البروتين ٩,٢٧ جم

الدهون ٨,٤٤ جم

المكونات :

بيض مسلوق

مايونيز لايت

زيتون أسود شرائح

خردل

ليمون

جبنة فيلادلفيا

ملح

فلفل أسود

أوريغانو

خس

طماطم

خبزتوست اسمر

## الإفطار :



كلوب

ساندويش

الحلوم المشوي

مدة التسخين

دقيقة

السعرات الحرارية ٥٤٩ سعرة

الكارب ٧٢ جم

البروتين ٣٣ جم

الدهون ١٦ جم

المكونات :

خبزتوست أسمر

حلوم لايت

عسل

فلفل حار مجروش

زيت زيتون

دبس الرمان

لبنة

نعناع

ريحان

خيار

زيتون أسود شرائح

ملح

ليمون

جرجير

## الإفطار :

ساندويش  
دجاج  
الولدروف



السعرات الحرارية ٥٤٩ سعرة  
الكارب ٥٧ جم  
البروتين ٥٤ جم  
الدهون ١٢ جم

### المكونات :

دجاج  
توابل الدجاج  
تفاح اخضر  
عنب اخضر  
طماطم  
بصل ابيض  
زبيب اخضر  
جرجير  
صوص الرانش  
خبز بيتا اسمر

## الإفطار :

كساديا الدجاج  
بالتورتيللا



السعرات الحرارية ٥٨٠ سعرة  
الكارب ٣٨ جم  
البروتين ٣٧ جم  
الدهون ٢٨ جم

### المكونات :

دجاج  
زيت زيتون و كانولا  
ثوم  
صويا معتدلة  
صويا المحار  
فلفل رومي ملون  
فلفل حار  
ذرة معلبة  
فلفل اسود  
ملح  
جبين موزريلا  
خبز تورتيللا  
توابل الدجاج  
كوكتيل صوص

## الحلى :

تشيز كيك

المانجا

يقدم بارد



السعرات الحرارية ٤٦٤,٢١ سعرة

الكارب ٢٦,٧٦ جم

البروتين ٣٧,١٧ جم

الدهون ٥,٥٢ جم

المكونات :

جيلاتين

كريمة حيوانية

زبدة حيوانية

سكر استيفيا

جبين فيلادلفيا

فانيلا

مانجو

توت شوكي

## الحلى :

بيكان

بالشوكلاته

يقدم بارد



السعرات الحرارية ١٢٥,٣٠ سعرة

الكارب ٤,٢٨ جم

البروتين ٢,٩٩ جم

الدهون ١١,٤٧ جم

المكونات :

جوز الهند

بودرة اللوز

زبدة

سكر

بروتين

زبدة الفول السوداني

جبين فيلادلفيا

شوكلاته دارك

بيكان

فستق حلبي

## الحلى :



لازي كيك  
الشوكلاته  
يقدم بارد

السرعات الحرارية ١٩٠ سعرة  
الكارب ٢٤ جم  
البروتين ٢,٧ جم  
الدهون ٩ جم

### المكونات :

بسكويت دايجستف بالألياف  
حليب  
كاكاو بودر  
سكر  
زبدة  
شوكلاته دارك

## الحلى :



كنافة بالقشطة  
مدة التسخين  
٢٠ ثانية

السرعات الحرارية ٢٥ سعرة  
الكارب ٢٥٠ جم  
البروتين ٣,٣ جم  
الدهون ١٢,٣ جم

### المكونات :

كنافة  
سمن  
سكر  
حليب  
كريمة حيوانية  
قشطة  
نشأ  
فستق  
عسل

## الحلى :



كيك الشوكلاته  
بالجناش  
يقدم بارد

السعرات الحرارية ٢٤٥,١٣ سعرة  
الكارب ١٦,٦٨ جم  
البروتين ٣,٦٥ جم  
الدهون ١٩,٣٣ جم

### المكونات :

بيض  
سكر  
فانيلا  
بروتين شوكلاته  
كاكاو بودر  
حليب  
باكنج بودر  
زيت مخلوط  
محسن كيك  
شوكلاته دارك  
كريمة حيوانية  
زبدة  
جلوكوز  
زيت زيتون والكانولا

## الحلى :



باناكوتا  
بالتوت  
والفراولة  
يقدم بارد

السعرات الحرارية ٢٠٨ سعرة  
الكارب ١٤ جم  
البروتين ٦ جم  
الدهون ١٤ جم

### المكونات :

حليب  
كريمة حيوانية  
فانيلا  
سكر استيفيا  
توت احمر  
فراولة  
سكر  
ليمون  
جيلاتين بودر

## السلطات :

سلطة الجرجير  
تقدم مع  
دريسنج  
البرتقال



السعرات الحرارية ١٥١,٤٥ سعرة  
الكارب ٨,٧٤ جم  
البروتين ٠,٠٧ جم  
الدهون ١٢,٥٢ جم

المكونات :  
جرجير  
عين الجمل  
رمان  
جبنة الفيتا  
تفاح اخضر  
عصير البرتقال  
خل العنب (بلسمك)  
ليمون  
ملح  
زيت زيتون  
عسل

## السلطات :

سلطة البافلو تقدم  
مع صوص  
الرانش بالزعتر



السعرات الحرارية ٢٣٩ سعرة  
الكارب ٢٢ جم  
البروتين ١٤ جم  
الدهون ٨ جم

المكونات :  
خس امريكي  
جزر  
ملفوف أحمر  
دجاج  
دقيق  
نشأ  
زبدة  
شطة سيراتشا  
صويا معتدلة  
شطة تريفيا  
زبادي  
مايونيز  
حليب  
أوريغانو  
ليمون  
ملح  
خردل

## السلطات :



سلطة

الفتوش تقدم

مع درسنج

دبس الرمان

السعرات الحرارية ٢٦ سعرة

الكارب ٥,٥٧ جم

البروتين ١,٥٤ جم

الدهون ٠,٢٥ جم

المكونات :

خيار

طماطم

خس

فلفل رومي أخضر

بقدونس

نعناع

فجل أحمر

خبز أبيض

زيت زيتون

دبس الرمان

ليمون

سماق

ملح

نعناع مجفف

ثوم طازج

## السلطات :



سلطة

السمبريرو

تقدم مع

صوص الفول

السوداني

السعرات الحرارية ١٠٥,٧٤ سعرة

الكارب ٢٠,٢٦ جم

البروتين ٥,٧٩ جم

الدهون ١,٠٨ جم

المكونات :

خس

جرجير

طماطم

خيار

فاصوليا حمراء

ذرة

خبز أبيض محمص بزيت الزيتون

فول سوداني ناعم

ثوم طازج

كزبرة طازجة

ليمون

عسل

ملح

فلفل أسود



## السلطات :



سلطة

السيزر تقدم

معصوص

البارميزان

السعرات الحرارية ١٣٢ سعرة

الكارب ٩ جم

البروتين ١٤ جم

الدهون ٥ جم

المكونات :

خس امريكي

خس بلدي

دجاج مطبوخ

جبين بارميزان

خبز التوست الأبيض

بارميزان

مايونيز لايت

زبادي

حليب

ثوم

ملح

ليمون

خردل

فلفل أسود

زعتر طازج

أوريغانو

بابريكا مدخنة

## السلطات :



السلطة

اليونانية تقدم

مع دريسج

الليمون

والزعتر

السعرات الحرارية ٧١ سعرة

الكارب ١٣ جم

البروتين ٣ جم

الدهون ١ جم

المكونات :

خس

زيتون أسود شرائح

طماطم

خيار

بصل

جبين فيتا

أوريغانو

زيت زيتون

ليمون

عسل

زعتر طازج

ماء

ملح

نعناع مجفف

## الغذاء :



صيادية  
السمك  
تقدم مع  
صوص  
الطحينة

والدقوس

السعرات الحرارية ٨٧٨ سعرة  
الكارب ١٠٧,٢٠ جم  
البروتين ٥٥ جم  
الدهون ٢٧,١٥ جم

المكونات :

أرز  
قرفة أعواد  
هيل  
فلفل حار  
معجون طماطم  
ملح  
بصل  
زيت مخلوط  
ثوم  
كزبرة  
كمون  
فلفل أسود  
تتبيلة البرست  
تتبيلة الأسماك  
سمك  
صوص حار  
صوص طحينة  
دقيق ابيض

## الغذاء :



نودلز كانتون  
بالدجاج  
والخضار

السعرات الحرارية ٣٩٧,١٨ سعرة  
الكارب ١١,٢٨ جم  
البروتين ٥٥ جم  
الدهون ١٣,٨٤ جم

المكونات :

زيت زيتون والكانولا  
بصل  
ثوم  
دجاج  
صوص الصويا  
صوص المحار  
بهار مشكل  
فلفل اسود  
ملح  
كايجون  
طماطم  
فلفل حار اخضر  
فلفل رومي اخضر  
جزر  
ملفوف ابيض  
ملفوف احمر  
بصل اخضر  
كزبرة طازجة  
سمسم ابيض  
مكرونه اسباقيتي

## الغذاء :



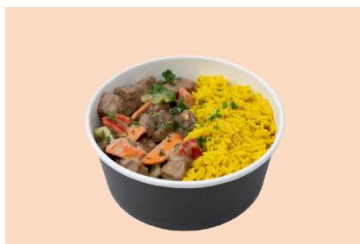
كباب اللحم يقدم  
مع الأرز بالطماطم  
وصوص الطحينة  
والدقوس

السعرات الحرارية ٥٠٩ سعرة  
الكارب ٤٥ جم  
البروتين ٢٥,٩٧ جم  
الدهون ٣٥,٥ جم

### المكونات :

أرز  
قرفة أعواد  
هيل  
فلفل حار  
معجون طماطم  
ملح  
بصل  
زيت زيتون والكانولا  
ثوم  
كزبرة  
كمون  
لحم توب سايد  
لينة  
فلفل حار اخضر  
بصل  
فلفل رومي اخضر  
كزبرة طازجة  
ثوم  
طماطم  
بقدونس  
ملح  
فلفل اسود  
بهار مشكل  
بودرة الثوم

## الغذاء :



لحم بالفل  
السوداني على  
الطريقة  
التايلاندية

السعرات الحرارية ٦٢٥ سعرة  
الكارب ٥٥,٢ جم  
البروتين ٥٠,٨٣ جم  
الدهون ٢٩,١١ جم

### المكونات :

زيت كانولا  
زيت زيتون  
زبدة  
بصل  
جزر  
فلفل رومي أخضر  
ثوم  
صوص المحار  
صوص الصويا  
صوص ورشستر  
فول سوداني  
ماء  
نشأ الذرة  
لحم تندرلوين  
ديمي جليز

## الغذاء :



دجاج بالزبدة  
على الطريقة  
الهندية يقدم  
مع الأرز  
الأبيض

مدة التسخين دقيقة و ٣٠ ثانية  
السعرات الحرارية  
الكارب ٤٦,٦٤ جم  
البروتين ٥٨,١٨ جم  
الدهون ٢١,٤ جم

### المكونات :

أرز  
قرفة أعواد  
هيل  
فلفل حار  
بصل  
هيل  
قرفة أعواد  
معجون الطماطم  
طماطم طازجة  
زنجبيل  
ثوم  
فلفل حار اخضر  
ماء  
كريمة طبخ  
كمون  
كزبرة  
بهار مشكل  
كركم  
فلفل أسود  
ملح  
دجاج مطبوخ  
كزبرة طازجة

## الغذاء :



فتة الدجاج  
السورية  
بالرمان  
وصوص  
الطحينة

مدة التسخين دقيقة و ٣ ثانية  
السعرات الحرارية ٤٩٦ سعرة  
الكارب ٣٤ جم  
البروتين ٥٣ جم  
الدهون ١٥,٣ جم

### المكونات :

دجاج مسلوق  
صوص مارينارا  
خبز مشوي  
حمص مسلوق  
رمان  
صونوبر  
بقدونس  
بصل  
سماق  
بهار مشكل  
دبس الرمان  
بصل  
أرز أحمر  
طحينة  
زبادي  
خل  
فلفل أسود

## العشاء :



برجر اللحم  
يقدم مع  
بطاطس  
مشوية  
وصوص  
الكوكتيل

مدة التسخين دقيقة و ٣ ثانية  
السعرات الحرارية ٨٤٣ سعرة  
الكارب ٥٤ جم  
البروتين ٤٨ جم  
الدهون ٤٨ جم

المكونات :

لحم توب سايد  
لية

بصل احمر

ملح

فلفل اسود

بهار مشكل

بصل ابيض

خس امريكي

طماطم

كوكتيل صوص

خبز برجر البطاطس

بودرة الثوم

بطاطس و دجز

كوكتيل صوص

## العشاء :



لازانيا الخضار  
مع سمك  
السلمون  
المشوي  
بصوص  
الليمون

مدة التسخين دقيقة و ٣ ثانية  
السعرات الحرارية ٦٣٨,٤٢ سعرة  
الكارب ٤٥,٩٣ جم  
البروتين ٤٢,١١ جم  
الدهون ٣١,٠٣ جم

المكونات :

لازانيا

صوص الباشميل

كوسة

جزر

فلفل رومي ملون

صوص المارينارا

سلمون

توابل الأسماك

بصل

سلمون

ليمون

نشأ

كريمة

## العشاء :



شيش طاووق  
الدجاج يقدم  
مع الأرز  
بالطماطم

وصوص الطحينة والدقوس

مدة التسخين دقيقة و ٣ ثانية  
السعرات الحرارية ٥٧٤ سعرة  
الكارب ٤٥,٤٨ جم  
البروتين ٦٧,٢٣ جم  
الدهون ١٧,٩٥ جم

المكونات :

زيت كانولا وزيتون  
فلفل حار اخضر  
شطة تركي  
فلفل رومي احمر  
برتقال  
ليمون  
خردل  
بصل  
ثوم  
فلفل أبيض  
بهار مشكل  
كزبرة  
كمون  
ملح  
كركم  
دجاج

## العشاء :



برجر الدجاج  
يقدم مع  
بطاطس  
مشوية  
و صوص  
الكوكتيل

مدة التسخين دقيقة و ٣ ثانية  
السعرات الحرارية ٧٢٩ سعرة  
الكارب ٦٣ جم  
البروتين ٧٩ جم  
الدهون ٢٥ جم

المكونات :

دقيق  
نشأ  
دجاج  
ملفوف احمر  
ملفوف ابيض  
خس امريكي  
دقيق ابيض  
كوكتيل صوص  
خبز برجر البطاطس  
كوكتيل صوص  
بطاطس ودجز

## العشاء :



كعك سمك  
التونة مع  
الخضار  
المشوي

مدة التسخين

دقيقة و ٣ ثانية

السعرات الحرارية ٣٥٧ سعرة

الكارب ٢٨ جم

البروتين ٢٩ جم

الدهون ١٤ جم

المكونات :

خبز اسمر

تونة معلبة

خردل

جبين فيتا ابيض

بيض

كزبرة طازجة

ملح

اوريجانو

زيت مخلوط

بصل

كوسة

جزر

فلفل رومي أحمر

## العشاء :



كبسة الدجاج  
السعودية  
المحلية تقم مع  
الأرز بالطماطم  
وسلطة الريحان

مدة التسخين دقيقة و ٣ ثانية

السعرات الحرارية ٥٥٤ سعرة

الكارب ٥٥,٢ جم

البروتين ٢٩,١١ جم

الدهون ٥٠,٨٣ جم

المكونات :

أرز

زيت

بصل

قرفة

هيل

معجون طماطم

طماطم

ثوم

زنجبيل

كمون

كزبرة

بهار مشكل

ملح

جزر

زبيب اصفر

زبيب اسود

بقدونس

دجاج

زبادي