



رقم التواصل للإشتراكات في الباقات الأسبوعية والشهرية:

0500441546

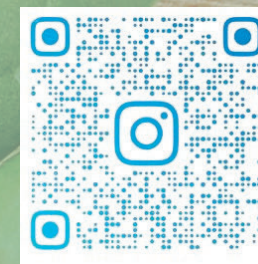


للطلبات المباشرة: 0552166924

مواقع التواصل الإجتماعي:



SNAP:  
DEEM-DIET



INSTA:  
DEEM\_DIET19

الموقع:

الرياض - حي الندوة - شارع الحارث بن عبدالله بجوار مصرف الراجحي.



# DEEM DIET

HEALTHY AND DELICIOUS

## الإشتراكات - subscriptions

السعر	النوع	الباقية الشهرية
٤٣٠ ريال	دجاج	٢٠ يوم ( وجبة واحدة)
٥١٥ ريال	دجاج	٢٤ يوم ( وجبة واحدة)
٥٩٩ ريال	دجاج	٢٨ يوم (وجبة واحدة)
٥٤٠ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٠ يوم (وجبة واحدة)
٦٢٥ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٤ يوم (وجبة واحدة)
٧٢٠ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٨ يوم (وجبة واحدة)
٧٩٩ ريال	دجاج	٢٠ يوم (وجبتين)
٩١٥ ريال	دجاج	٢٤ يوم ( وجبتين)
١١٢٠ ريال	دجاج	٢٨ يوم (وجبتين)
١٠٨٠ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٠ يوم (وجبتين)
١٢٧٥ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٤ يوم (وجبتين)
١٤٩٠ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٨ يوم (وجبتين)
١٣٠٠ ريال	دجاج	٢٠ يوم (ثلاث وجبات)
١٤٦٧ ريال	دجاج	٢٤ يوم ( ثلاث وجبات)
١٦١٥ ريال	دجاج	٢٨ يوم (ثلاث وجبات)
١٥٩٥ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٠ يوم (ثلاث وجبات)
١٧٩٠ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٤ يوم (ثلاث وجبات)
٢١٥٠ ريال	دجاج-لحم-سمك	٢٨ يوم (ثلاث وجبات)

## الإفطار - Breakfast

النوع	السعر	type
شوفان ديم دايت ٣٥٠ سعرة حرارية	٢٢ ريال	Deem diet Oat 350 Calories
بيض ( مسلوق-مقلي) الحبة ٨٠ سعرة حرارية	٢ ريال (الحبة)	Egg (Boiled-Fried) an egg 80 calories

## وجبات خفيفة - Snacks

النوع	السعر	type
بان كيك مع بذور الشيا ودبس التمر ٢٠٠ سعرة حرارية	١٥ ريال	Pancake with chia seeds and date molasses 200 calories
براونيز شوكولاتة ٢٥٠ سعرة حرارية	٢٢ ريال	Chocolate brownies 250 calories
سلطات متنوعة ١٢٠ سعرة حرارية	١٥ ريال	Salads 120 calories

## ملاحظة:

- الأسعار شاملة القيمة المضافة .
- الأسعار لا تشمل التوصيل .
- مدة إيقاف الإشتراك ٥ أيام في الشهر .
- زيادة الجرامات (الكربوهيدرات) ٢ ريال .
- زيادة الجرامات ( البروتين ) كل ٥٠ جرام ٣,٥ ريال .
- الإسترجاع خلال ثلاث أيام فقط مع خصم ١٥% من المبلغ .

## الوجبات - meals

الوجبات	السعر	meals
دجاج ١٥٠ج+نشويات ١٥٠ج ٣٨٠ سعرة حرارية لكل وجبة	٢٢ ريال	Chicken150g+carbs150g 380 calories per serve
لحم ١٥٠ج+نشويات ١٥٠ج ٤٨٨ سعرة حرارية لكل وجبة	٣٣ ريال	Meat150g+carbs150g 488 calories per serve
سمك أبيض ١٥٠ج+نشويات ١٥٠ج ٤٠٠ سعرة حرارية لكل وجبة	٢٧ ريال	White fish150g+carbs150 400 calories per serve
سمك السلمون ١٥٠ج+نشويات ١٥٠ج ٤٥٠ سعرة حرارية لكل وجبة	٣٩ ريال	Salmon150g+carbs150g 450 calories per serve
الشمر ١٥٠ج+ نشويات ١٥٠ج ٤٠٠ سعرة حرارية لكل وجبة	٣٥ ريال	Shrimp150g+ carbs150g 400 calories per serve

## الساندوتشات - sandwiches

الساندوتشات	السعر	Sandwiches
ساندويتش دجاج ديم سبشل ٢٨٠ سعرة حرارية	١٦ ريال	Sandwich deem diet ( chicken) 280 calories
كلوب ساندويتش ٢٥٠ سعرة حرارية	١٩ ريال	Club sandwich 250 calories
برجر دجاج + مشروب ( وجبة ) ٣٥٠ سعرة حرارية	٢٨ ريال	Chicken burger + Drink (meal) 350 calories
برجر دجاج(بدون وجبة) ٣٥٠ سعرة حرارية	٢٣ ريال	Chicken burger 350 calories
ساندويتش تونة ٢٥٠ سعرة حرارية	١٤ ريال	Tuna sandwich 250 calories
ساندويتش حلوم ٢٣٠ سعرة حرارية	١٦ ريال	Halloumi sandwich 230 calories

## الأصناف - Varieties

-	البروتين	النشويات
1	دجاج الكاري	رز أبيض
2	دجاج بالزبدة (بدون زبدة)	رز حبة وجبة
3	دجاج السقاق	رز صيادية
4	دجاج إندونيسي	رز أصفر
5	دجاج بالكاجو	رز بالزعفران
6	دجاج سويت تشيلي	رز بالخضار
7	دجاج بالخردل	رز بالذرة
8	دجاج بالمشروم	بطاطا حلوة
9	دجاج بالكريمة	بطاطا محمرة
10	دجاج فاهيتا	بطاطا بيضاء
11	دجاج إيطالي	فريكة
12	دجاج باريكيو	برغل
13	دجاج بيستو	باستا بالكريمة
14	دجاج بالزعفران	باستا بيستو
15	دجاج روزماري	باستا حمراء
16	دجاج بالملوخية	
17	كرات لحم	
18	لحم مدخن	
19	لحم فاهيتا	
20	سمك فيليه بالطريقة الهندية	
21	سمك فيليه بالطريقة الإيطالية	
22	سمك فيليه BBQ	
23	سمك سلمون (وصفة الشيف)	
24	شمر ( وصفات متنوعة أسبوعيًا)	

وجبات الكيتو دايت على حسب الطلب لباقات المشتركين .

سعر التوصيل يبدأ من ٢٠٠ إلى ٣٠٠ ريال .

