



Healthy FOOD

اصناف السبت

البروتين



190 cal

دجاج زعتر

188 cal

دجاج زبده

198 cal

دجاج تندوري

172 cal

دجاج باربيكيو

194 cal

دجاج مكسيكي

142 cal

دجاج فاهيتا



227 cal

لحم الماشروم

200 cal

لحم بابريكا



98 cal

سمك مدخن

86 cal

سمك بابريكا

الكربوهيدرات

مكرونه
cal 93 / 50g

برغل
cal 87

رز مندي
cal 127

رز ابيض
cal 124

السعرات الحرارية لكل 100 جرام



Healthy FOOD

اصناف الأحد

البروتين



207 cal

141 cal

225 cal

192 cal

173 cal

128 cal

دجاج الفريديو

دجاج مشوي

دجاج ماسالا

دجاج سوبريم

دجاج ملوخية

دجاج بامية



169 cal

177 cal

كرات اللحم

لحم انتركوت



92 cal

172 cal

سمك بالفرن

سالمون

الكربوهيدرات

مكرونه
cal 93 / 50g

بطاطس
مهروسة
cal 108

رز برياني
cal 148

رز ابيض
cal 124

السعرات الحرارية لكل 100 جرام



Healthy FOOD

اصناف الإثنين

البروتين



185 cal

163 cal

172 cal

173 cal

142 cal

186 cal

دجاج ايطالي

دجاج كاري

دجاج باربيكيو

دجاج ملوخية

دجاج فاهيتا

دجاج 65



227 cal

193 cal

لحم ماشروم

لحم بامية



139 cal

98 cal

سمك مشوي

سمك عربي

الكربوهيدرات

برغل
cal 85

بطاطس
ودجيز
cal 108

رز مندي
cal 127

رز ابيض
cal 124

السعرات الحرارية لكل 100 جرام



Healthy FOOD

اصناف الثلاثة

البروتين



184 cal

دجاج برياني

200 cal

دجاج بابريكا

198 cal

دجاج تندوري

184 cal

دجاج بالليمون

225 cal

دجاج ملوخية

141 cal

دجاج مشوي



200 cal

لحم بابريكا

187 cal

لحم ملوخية



139 cal

سمك برياني

172 cal

سالمون

الكربوهيدرات

مكرونه
cal 93 / 50g

بطاطس مهروسة
cal 133

رز مندي
cal 127

رز ابيض
cal 124

السعرات الحرارية لكل 100 جرام



Healthy FOOD

اصناف الأربعة

البروتين



163 cal

دجاج كاري

142 cal

دجاج فاهيتا

173 cal

دجاج ملوخية

207 cal

دجاج الفريдо

172 cal

دجاج باربيكيو

141 cal

دجاج بالفرن



227 cal

فاهيتا لحم

169 cal

كرات اللحم



98 cal

سمك مدخن

86 cal

سمك بابريكا

الكربوهيدرات

مكرونه
cal 93 / 50g

بطاطس حلوة
cal 86

رز برياني
cal 148

رز ابيض
cal 124

السعرات الحرارية لكل 100 جرام



Healthy FOOD

اصناف الخميس

البروتين



188 cal

دجاج زبدة

128 cal

دجاج بامية

173 cal

دجاج باربيكيو

186 cal

دجاج 65

184 cal

دجاج بالليمون

185 cal

دجاج ايطالي



227 cal

لحم أوصال بالماشروم

237 cal

لحم مكسيكي



96 cal

سمك مغربي

128 cal

سمك كاري

الكربوهيدرات

مكرونه
cal 93 / 50g

بطاطس
وديجز
cal 108

رز مندي
cal 127

رز ابيض
cal 124

السعرات الحرارية لكل 100 جرام