



انا مش من مدرسة "حساب السعرات"، لأن الأرقام مش دايماً دقيقة، وكمان بتخلي الأكل مجرد عملية حسابية مملة! الأهم من الأرقام هو جودة الأكل وشكل الطبق الصحي.

لكن بناء على طلب كتير منكم هتلاقوا هنا دليل السعرات والقيم الغذائية للوصفات.

متوسط السعرات اليومية :

- السيدات (١٨ - ٤٥ سنة، نشاط متوسط + رياضة ٣ مرات/أسبوع): حوالي ٢٠٠٠ سعر حراري/اليوم.
- الرجال (١٨ - ٤٥ سنة، نشاط متوسط + رياضة ٣ مرات/أسبوع): حوالي ٢٥٠٠ سعر حراري/اليوم.



I don't believe in strict "calorie counting" , numbers aren't always accurate, and focusing only on them can make eating feel like nothing more than a dull math exercise. What truly matters is the quality of your food and creating a balanced, healthy plate. Still, since so many of you have been asking, I've put together a calorie and nutrition guide for the recipes in this book.

Average daily calorie needs:

- Women (18-45 years, moderate activity + exercise 3 times/week): 2,000 kcal/day.
- Men (18-45 years, moderate activity + exercise 3 times/week): 2,500 kcal/day.

This guide is designed to give you clarity, not stress — so you can enjoy your meals, fuel your body, and build a lifestyle that feels good. ✨





تقسيم السعرات خلال اليوم:

- الفطار: ٢٥% ← السيدات ٥٠٠ سعر | الرجال ٦٢٥ سعر
- الغداء: ٣٥ - ٤٠% ← السيدات ٧٠٠ - ٨٠٠ سعر / الرجال ٨٧٥ - ١٠٠٠ سعر
- العشاء: ٢٥% ← السيدات ٥٠٠ سعر / الرجال ٦٢٥ سعر
- سناكس: ١٠ - ١٥% ← السيدات ٢٠٠ - ٣٠٠ سعر / الرجال ٢٧٥ - ٣٧٥ سعر



نسب الماكروز (من إجمالي السعرات):

- بروتين: ٢٥ - ٣٠% (السيدات ١٠٠ - ١٣٠ جم يوميًا / الرجال ١٢٥ - ١٨٠ جم يوميًا)
- دهون صحية: ٢٥ - ٣٠% (السيدات ٥٥ - ٦٥ جم / الرجال ٧٠ - ٨٥ جم)
- كربوهيدرات معقدة: ٤٠ - ٥٠% (السيدات ٢٠٠ - ٢٥٠ جم / الرجال ٢٥٠ - ٣١٠ جم)

لو الهدف نزول وزن:

- السيدات: ١٥٠٠ - ١٧٠٠ سعر يوميًا (حسب الوزن والنشاط)
- الرجال: ١٨٠٠ - ٢٠٠٠ سعر يوميًا.

Daily Calorie Distribution:

- Breakfast: 25% → Women: 500 kcal / Men: 625 kcal
- Lunch: 35-40% → Women: 700-800 kcal / Men: 875-1000 kcal
- Dinner: 25% → Women: 500 kcal / Men: 625 kcal
- Snacks: 10-15% → Women: 200-300 kcal / Men: 275-375 kcal

Macronutrient Ratios (from total calories):

- Protein: 25-30% (Women: 100-130 g daily | Men: 125-180 g daily)
- Healthy Fats: 25-30% (Women: 55-65 g / Men: 70-85 g)
- Complex Carbohydrates: 40-50% (Women: 200-250 g / Men: 250-310 g)

If the goal is weight loss:

- Women: 1500-1700 kcal per day (depending on weight and activity level)
- Men: 1800-2000 kcal per day





ملاحظات مهمة:

في وجبات سعراتها عالية لأنها غنية بالبروتين أو الدهون الصحية أو الكرب المعقد وده مش مقلق طول ما هو ضمن احتياجك اليومي. كل الوصفات معمولة بمقادير ومكونات صحية عشان تساعدك على أسلوب حياة صحي. لو هدفك نزول وزن، ممكن ببساطة تقلل الكمية من نفس الوصفة، مش لازم تلتزم بعدد الحصص المكتوبة وتزود من النشاط الرياضي.



Some meals may be higher in calories because they're packed with protein, healthy fats, or complex carbs and that's completely fine as long as they fit within your daily needs. Every recipe is created with wholesome ingredients and balanced portions to support a healthier lifestyle.

✨ **If your goal is weight loss, you don't need to give up on flavor or variety. Simply reduce the portion size of the same recipe, rather than restricting yourself, and stay active with regular exercise. Small adjustments can make a big difference, while still letting you enjoy nourishing, satisfying meals.**

"السعرات الحرارية والماكروز محسوبة للحصة الواحدة"
"Calories and macros are calculated per serving"



[illegible]

FAVA BEANS WITH TOMATOES
فول بالطماطم

CALORIES: 168 KCAL السعرات
PROTEIN: 8.3 G البروتين
CARBS: 23.3 G الكربوهيدرات
FAT: 5.2 G الدهون

FRITTATA
فريتاتا

CALORIES: 336 KCAL السعرات
PROTEIN: 18.6 G البروتين
CARBS: 9.9 G الكربوهيدرات
FAT: 25.3 G الدهون

GRANOLA
جرانولا

CALORIES: 108 KCAL السعرات
PROTEIN: 2.9 G البروتين
CARBS: 18.6 G الكربوهيدرات
FAT: 3.0 G الدهون

EGG MUFFINS
مافن البيض

CALORIES: 285 KCAL السعرات
PROTEIN: 19.8 G البروتين
CARBS: 8.4 G الكربوهيدرات
FAT: 19.8 G الدهون

CLASSIC OATMEAL
شوفان بالحليب

CALORIES: 278 KCAL السعرات
PROTEIN: 8.7 G البروتين
CARBS: 38.7 G الكربوهيدرات
FAT: 11 G الدهون

SCRAMBLED EGGS WITH SPINACH
بيض بالسبانخ

CALORIES: 458 KCAL السعرات
PROTEIN: 28.5 G البروتين
CARBS: 9.9 G الكربوهيدرات
FAT: 35.0 G الدهون

TUNA WRAP
لفائف التونة

CALORIES: 306 KCAL | السعرات
PROTEIN: 21.1 G | البروتين
CARBS: 27.6 G | الكربوهيدرات
FAT: 12.7 G | الدهون

PANCAKE
بانكيك

CALORIES: 279 KCAL السعرات
PROTEIN: 8.6 G البروتين
CARBS: 35.7 G الكربوهيدرات
FAT: 12.2 G الدهون

PIZZA MUG
فنجان البيتزا

CALORIES: 218 KCAL السعرات
PROTEIN: 10.2 G البروتين
CARBS: 23.8 G الكربوهيدرات
FAT: 10.4 G الدهون

POTATO SANDWICH
ساندويتش البطاطس

CALORIES: 252 KCAL السعرات
PROTEIN: 11.0 G البروتين
CARBS: 19.0 G الكربوهيدرات
FAT: 14.7 G الدهون

LABNA ROLLS
لفائف اللبن

CALORIES: 203 KCAL السعرات
PROTEIN: 9 G البروتين
CARBS: 21 G الكربوهيدرات
FAT: 9 G الدهون



Shakes & Smoothies

مشروبات

APRICOT CARROT SMOOTHIE
سموذي المشمش والجزر

CALORIES: 136 KCAL
PROTEIN: 12.9 G
CARBS: 20 G
FAT: 0.9 G

MINT LEMONADE
عصير الليمون بالنعناع



CALORIES: 20 KCAL
PROTEIN: 0.6 G
CARBS: 7 G
FAT: 0 G

TUTTI FRUITI SMOOTHIE
سموذي توتي فروتي

CALORIES: 144 KCAL
PROTEIN: 7.6 G
CARBS: 30 G
FAT: 0.6 G

WATERMELON SMOOTHIE
سموذي البطيخ

CALORIES: 65 KCAL
PROTEIN: 1.31 G
CARBS: 14.33 G
FAT: 1.24 G

PINA COLADA
بيننا كولادا

CALORIES: 500 KCAL
PROTEIN: 10.9 G
CARBS: 63.4 G
FAT: 26.8 G

STRAWBERRY SMOOTHIE
سموذي الفراولة

CALORIES: 70 KCAL
PROTEIN: 1.0 G
CARBS: 17.6 G
FAT: 0.5 G



CALORIES: 49 KCAL
PROTEIN: 1 G
CARBS: 11.9 G
FAT: 0.5 G

CUCUMBER APPLE MINT SMOOTHIE
سموذي الخيار والتفاح والنعناع

CALORIES: 314 KCAL
PROTEIN: 3.8 G
CARBS: 57.2 G
FAT: 11.9 G

COFFEE SMOOTHIE
سموذي القهوة

CALORIES: 261 KCAL
PROTEIN: 9.24 G
CARBS: 41.82 G
FAT: 7.92 G

OATMEAL HOT CHOCOLATE
الشوكولاتة الساخنة بالشوفان

CALORIES: 411 KCAL
PROTEIN: 11.3 G
CARBS: 76.6 G
FAT: 10.6 G

STRAWBERRY GUAVA SMOOTHIE
سموذي الفراولة والجوافة

CALORIES: 190 KCAL
PROTEIN: 6.4 G
CARBS: 33.4 G
FAT: 4.6 G

ORANGE, MANGO, CARROT SMOOTHIE
سموذي البرتقال و المانجو و الجزر

CALORIES: 230 KCAL
PROTEIN: 4.1 G
CARBS: 57.3 G
FAT: 1.1 G

APPLE CINNAMON SMOOTHIE
سموذي التفاح والقرفة

CALORIES: 292 KCAL
PROTEIN: 8.4 G
CARBS: 47.4 G
FAT: 9.4 G

VANILLA MILKSHAKE ميلك شيك الفانيليا

CALORIES: 361 KCAL
PROTEIN: 8.6 G
CARBS: 66.2 G
FAT: 9.1 G

CLASSIC HOT CHOCOLATE/MILKSHAKE شوكولاته ساخنة كلاسيك/ميلك شيك

CALORIES: 199 KCAL
PROTEIN: 7.8 G
CARBS: 22.2 G
FAT: 9.4 G

BULLETPROOF COFFEE قهوة الرصاص (بوليت برووف)



CALORIES: 87 KCAL
PROTEIN: 0.35 G
CARBS: 0.45 G
FAT: 9.4 G

WEIGHT GAIN SMOOTHIE سموذي زيادة الوزن

CALORIES: 866 KCAL
PROTEIN: 40 G
CARBS: 91 G
FAT: 43 G

FROZEN MOCHA موكا مجمدة

CALORIES: 177 KCAL
PROTEIN: 8.5 G
CARBS: 15.8 G
FAT: 9.7 G

STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE سموذي الفراولة والموز

CALORIES: 187 KCAL
PROTEIN: 12.7 G
CARBS: 25.8 G
FAT: 4.3 G

GREEN SMOOTHIE سموذي أخضر



CALORIES: 49 KCAL
PROTEIN: 2.2 G
CARBS: 11.1 G
FAT: 0.4 G

CALORIES: 21 KCAL
PROTEIN: 1.6 G
CARBS: 3.7 G
FAT: 0.4 G

ENERGY DRINK مشروب الطاقة

LOW INTENSITY
PER 1 LITRE

CALORIES: 33 KCAL
PROTEIN: 0.6 G
CARBS: 8.4 G
FAT: 0 G
ELECTROLYTES: 1.5 G

IMMUNITY BOOSTER مشروب معزز للمناعة

CALORIES: 45 KCAL
PROTEIN: 0.6 G
CARBS: 11.8 G
FAT: 0.3 G



CALORIES: 24 KCAL
PROTEIN: 0.6 G
CARBS: 6.1 G
FAT: 0.3 G

OPTION 1

WITHOUT HONEY
CALORIES: 18 KCAL / PROTEIN: 0.4 G / CARBS: 4.2 G / FATS: 0 G
WITH HONEY
CALORIES: 39 KCAL / PROTEIN: 0.4 G / CARBS: 9.9 G / FATS: 0 G

OPTION 2

WITHOUT HONEY
CALORIES: 7 KCAL / PROTEIN: 0.2 G / CARBS: 1.8 G / FATS: 0 G
WITH HONEY
CALORIES: 28 KCAL / PROTEIN: 0.2 G / CARBS: 7.5 G / FATS: 0 G

OPTION 3

WITHOUT HONEY
CALORIES: 34 KCAL / PROTEIN: 0.6 G / CARBS: 8.2 G / FATS: 0.1 G
WITH HONEY
CALORIES: 55 KCAL / PROTEIN: 0.6 G / CARBS: 13.9 G / FATS: 0.1 G

OPTION 4

WITHOUT HONEY
CALORIES: 21 KCAL / PROTEIN: 0.6 G / CARBS: 5.2 G / FATS: 0 G
WITH HONEY
CALORIES: 42 KCAL / PROTEIN: 0.6 G / CARBS: 10.9 G / FATS: 0 G

OPTION 5

WITHOUT HONEY
CALORIES: 28 KCAL / PROTEIN: 0.4 G / CARBS: 6.9 G / FATS: 0 G
WITH HONEY
CALORIES: 49 KCAL / PROTEIN: 0.4 G / CARBS: 12.6 G / FATS: 0 G

ICE TEA الشاي المثلج

CALORIES: 2 KCAL
PROTEIN: 0 G
CARBS: 0.4 G
FATS: 0 G



Salads

سلطات

CHICKPEAS SALAD
سلطة الحمص

CALORIES: 327 KCAL
PROTEIN: 10.7 G
CARBS: 38 G
FAT: 16 G

POTATO SALAD
سلطة البطاطس

CALORIES: 549 KCAL
PROTEIN: 16.8 G
CARBS: 34 G
FAT: 39.5 G

GRILLED HALLOUMI SALAD
سلطة الحلو المشوية



CALORIES: 599 KCAL
PROTEIN: 30 G
CARBS: 17 G
FAT: 48 G

EGGPLANT SALAD
سلطة الباذنجان



CALORIES: 234 KCAL
PROTEIN: 3.5 G
CARBS: 17.6 G
FAT: 18.6 G

CAESER SALAD
سلطة السيزر

CALORIES: 397 KCAL
PROTEIN: 31.6 G
CARBS: 24.9 G
FAT: 19.8 G



CALORIES: 314 KCAL
PROTEIN: 30.7 G
CARBS: 10.8 G
FAT: 17.6 G

COLESLAW
سلطة الكولسلو

CALORIES: 180 KCAL
PROTEIN: 1.7 G
CARBS: 18 G
FAT: 12 G

PICKLED EGGPLANT
باذنجان مخلل

CALORIES: 145 KCAL
PROTEIN: 2.5 G
CARBS: 15 G
FAT: 9.7 G

6 LAYERS SALAD
سلطة ال 6 طبقات

CALORIES: 947 KCAL
PROTEIN: 30 G
CARBS: 26 G
FAT: 81 G

GREEN SALAD WITH SWEET CORN
سلطة خضراء بالذرة الحلوة

CALORIES: 188 KCAL
PROTEIN: 4.6 G
CARBS: 29.5 G
FAT: 7.9 G

ITALIAN ARTICHOKE SALAD
سلطة الخرشوف الإيطالية



CALORIES: 223 KCAL
PROTEIN: 6.2 G
CARBS: 17 G
FAT: 15.7 G

MUSHROOM SALAD
سلطة المشروم



CALORIES: 103 KCAL
PROTEIN: 6.7 G
CARBS: 6.4 G
FAT: 6.8 G

TUNA SALAD
سلطة التونة

CALORIES: 295 KCAL
PROTEIN: 24 G
CARBS: 31 G
FAT: 8.3 G

SPINACH SALAD WITH RED BEANS
سلطة السبانخ بالفاصولياء الحمراء

CALORIES: 318 KCAL
PROTEIN: 13.8 G
CARBS: 35 G
FAT: 14.5 G

TABOULA
سلطة التبولة

CALORIES: 347 KCAL
PROTEIN: 5.3 G
CARBS: 23 G
FAT: 28 G

RUSSIAN SALAD
سلطة روسية

DRESSING
1

CALORIES: 214 KCAL
PROTEIN: 15 G
CARBS: 36.5 G
FAT: 1 G

DRESSING
2

CALORIES: 278 KCAL
PROTEIN: 9.1 G
CARBS: 34 G
FAT: 12 G

PICKLED VEGETABLES
مخلل الخضراوات

PER 1.5 LITRES

CALORIES: 13 KCAL
PROTEIN: 0.4 G
CARBS: 2.8 G
FAT: 0 G

GREEN BEANS SALAD
سلطة الفاصولياء الخضراء

CALORIES: 140 KCAL
PROTEIN: 3.5 G
CARBS: 32.5 G
FAT: 0.4 G

PER 100GM

BEET

CALORIES: 43 KCAL / PROTEIN: 1.6 G /
CARBS: 10 G / FATS: 0.2 G

TURNIP

CALORIES: 28 KCAL / PROTEIN: 0.9 G /
CARBS: 6.4 G / FATS: 0.1 G

CELERY

CALORIES: 16 KCAL / PROTEIN: 0.7 G /
CARBS: 3 G / FATS: 0.2 G

CUCUMBER

CALORIES: 16 KCAL / PROTEIN: 0.7 G /
CARBS: 3.6 G / FATS: 0.1 G

CARROT

CALORIES: 41 KCAL / PROTEIN: 0.6 G /
CARBS: 10 G / FATS: 0.2 G

BELL
PEPPER

CALORIES: 20 KCAL / PROTEIN: 1 G /
CARBS: 4.6 G / FATS: 0.2 G

CAULIFLOWER

CALORIES: 25 KCAL / PROTEIN: 1.9 G /
CARBS: 5 G / FATS: 0.3 G

Soups شوربات



ONION SOUP شوربة البصل

CALORIES: 351 KCAL
PROTEIN: 13.5 G
CARBS: 28.5 G
FATS: 20.1 G



CALORIES: 277 KCAL
PROTEIN: 9.6 G
CARBS: 16.2 G
FATS: 18.8 G

ZUCCHINI SOUP شوربة الكوسة



CALORIES: 106 KCAL
PROTEIN: 4.1 G
CARBS: 9.2 G
FATS: 5.6 G

TOMATO SOUP شوربة الطماطم

CALORIES: 167 KCAL
PROTEIN: 6.9 G
CARBS: 29.6 G
FATS: 2.6 G



CALORIES: 175 KCAL
PROTEIN: 5.4 G
CARBS: 27 G
FATS: 5.2 G

POTATO SOUP شوربة البطاطس

CALORIES: 220 KCAL
PROTEIN: 4.7 G
CARBS: 31.5 G
FATS: 7.8 G

LENTILS SOUP شوربة العدس

CALORIES: 375 KCAL
PROTEIN: 18.7 G
CARBS: 51 G
FATS: 10.3 G

MUSHROOM SOUP شوربة المشروم



CALORIES: 189 KCAL
PROTEIN: 8 G
CARBS: 12.8 G
FATS: 12.6 G

SEA FOOD CREAM SOUP شوربة بحرية



CALORIES: 299 KCAL
PROTEIN: 16.6 G
CARBS: 10.6 G
FATS: 21.9 G

CHICKEN CREAM SOUP شوربة الدجاج بالكريمة



CALORIES: 267 KCAL
PROTEIN: 19.2 G
CARBS: 8.6 G
FATS: 16.2 G

GREEN PEAS SOUP شوربة البسلة

CALORIES: 226 KCAL
PROTEIN: 7.5 G
CARBS: 19.3 G
FATS: 12.7 G

BROCCOLI SOUP شوربة البروكلي



CALORIES: 105 KCAL
PROTEIN: 3.4 G
CARBS: 7.9 G
FATS: 6.5 G

VEGETABLE SOUP شوربة الخضراوات

CALORIES: 136 KCAL
PROTEIN: 4.6 G
CARBS: 18.9 G
FATS: 4.2 G

Main Dishes

أطباق رئيسية

RICE WITH CHICKEN LIVER
أرز بكبد الدجاج

CALORIES: 294 KCAL
PROTEIN: 9 G
CARBS: 44 G
FAT: 9.8 G

CHICKEN BUKHARI
بخاري الدجاج والأرز

CALORIES: 704 KCAL
PROTEIN: 54 G
CARBS: 45 G
FATS: 32.8 G

SHEPHERD'S PIE
فطيرة الراعي

CALORIES: 424 KCAL
PROTEIN: 26 G
CARBS: 19.5 G
FATS: 27.8 G

BEEF BIRYANI
برياني اللحم

CALORIES: 488 KCAL
PROTEIN: 36.6 G
CARBS: 50.5 G
FATS: 13.3 G

ASIAN NOODLES
نودلز آسيوي

CALORIES: 595 KCAL
PROTEIN: 55 G
CARBS: 55 G
FAT: 18 G

SAUDI KABSA
كبسة سعودي

CALORIES: 444 KCAL
PROTEIN: 31.8 G
CARBS: 46.5 G
FATS: 12 G

ZUCCHINI WITH YOGURT
كوسة بلبن



CALORIES: 593 KCAL
PROTEIN: 32 G
CARBS: 15 G
FATS: 45.5 G

MAQLUBA
مقلوبة

CALORIES: 665 KCAL
PROTEIN: 49.6 G
CARBS: 69 G
FATS: 19.7 G

CAULIFLOWER CHINESE FRIED RICE
أرز القرنبيط المقلي الصيني

CALORIES: 277 KCAL
PROTEIN: 39 G
CARBS: 13.7 G
FATS: 8 G

EGYPTIAN KOSHARY
كشري مصري

CALORIES: 362 KCAL
PROTEIN: 13 G
CARBS: 58.7 G
FATS: 8.2 G

CABBAGE ROLLS
لفائف الكرنب



CALORIES: 257 KCAL
PROTEIN: 28.8 G
CARBS: 14.1 G
FATS: 10 G

ITALIAN STUFFED PEPPER
فلفل إيطالي محشي



CALORIES: 331 KCAL
PROTEIN: 19.8 G
CARBS: 10.1 G
FATS: 23.8 G

POTATO MEATLOAF
رغيف البطاطس

CALORIES: 577 KCAL
PROTEIN: 34 G
CARBS: 44 G
FATS: 31 G

CABBAGE LASAGNA
لازانيا الكرنب



CALORIES: 778 KCAL
PROTEIN: 52 G
CARBS: 23.7 G
FATS: 50 G

INDIAN KOSHARY
كشري هندي

CALORIES: 394 KCAL
PROTEIN: 16.3 G
CARBS: 71 G
FATS: 4.3 G

SHAWARMA FATTEH
فتة الشاورما

CALORIES: 564 KCAL
PROTEIN: 48.5 G
CARBS: 55.5 G
FATS: 15 G

EGGPLANT FATTEH
فتة الباذنجان



CALORIES: 677 KCAL
PROTEIN: 39 G
CARBS: 46 G
FAT: 38.6 G

CALORIES: 540 KCAL
PROTEIN: 39.8 G
CARBS: 30.9 G
FAT: 29.2 G

CHICKEN & YOGURT FATTEH
فتة الزبادي

CALORIES: 605 KCAL
PROTEIN: 40 G
CARBS: 48.5 G
FAT: 27.5 G

POULTRY

دجاج



CHICKEN WITH ARTICHOKE & MUSHROOM
دجاج بالخرشوف والمشروم



CALORIES: 1,499 KCAL
PROTEIN: 78 G
CARBS: 30.5 G
FAT: 116.5 G

خيار اقل في السعرات والدهون:
ضاعف كمية الدجاج إلى ٤ صدور مع الإحتفاظ بنفس
مقادير الصوص وقسم الوصفة على ٤ أفراد بدلا من ٢

CALORIES: 1,499 KCAL / PROTEIN: 78 G
CARBS: 30.5 G / FAT: 116.5 G

CHICKEN MARGHERITA
دجاج مارجريتا



CALORIES: 577 KCAL
PROTEIN: 65 G
CARBS: 5.5 G
FATS: 30 G

CHINESE BAKED CHICKEN
دجاج على الطريقة الصينية

CALORIES: 326 KCAL
PROTEIN: 43 G
CARBS: 12.6 G
FATS: 11.5 G

CHEESY CHICKEN MEATLOAF
رغيف دجاج بالجبن



CALORIES: 357 KCAL
PROTEIN: 47.7 G
CARBS: 4.7 G
FAT: 15 G

CHICKEN WITH CHICKPEAS
دجاج بالحمص

CALORIES: 619 KCAL
PROTEIN: 73 G
CARBS: 30.5 G
FAT: 23 G

CHICKEN SHISH
شيش طاووق



CALORIES: 495 KCAL
PROTEIN: 24 G
CARBS: 13.8 G
FAT: 38 G

CREAMY CHICKEN & MUSHROOM
دجاج بالمشروم والكريمة



CALORIES: 379 KCAL
PROTEIN: 40 G
CARBS: 5.4 G
FAT: 20.7 G

CHICKEN DRUMSTICKS
دبابيس الدجاج



CALORIES: 851 KCAL
PROTEIN: 55.7 G
CARBS: 15 G
FAT: 61 G

CALORIES: 803 KCAL
PROTEIN: 55.7 G
CARBS: 2.2 G
FAT: 61 G

FAJITA CHICKEN CASSEROLE
طاجن فاهيتا الدجاج



CALORIES: 427 KCAL
PROTEIN: 63 G
CARBS: 7.7 G
FAT: 14.2 G

CHICKEN KUDU
دجاج كودو



CALORIES: 485 KCAL
PROTEIN: 54 G
CARBS: 10.5 G
FAT: 24.5 G

SWEET & SOUR CHICKEN
دجاج حلو و حادق

CALORIES: 476 KCAL
PROTEIN: 56 G
CARBS: 32 G
FAT: 12.5 G

CHICKEN LIVER
كبد الدجاج



CALORIES: 422 KCAL
PROTEIN: 44.5 G
CARBS: 15.3 G
FAT: 19 G

CHICKEN SHAWERMA
شاورما الدجاج



CALORIES: 520 KCAL
PROTEIN: 54.7 G
CARBS: 16 G
FAT: 25 G

CHICKEN MEAT BALLS
كرات الدجاج بالكريمة



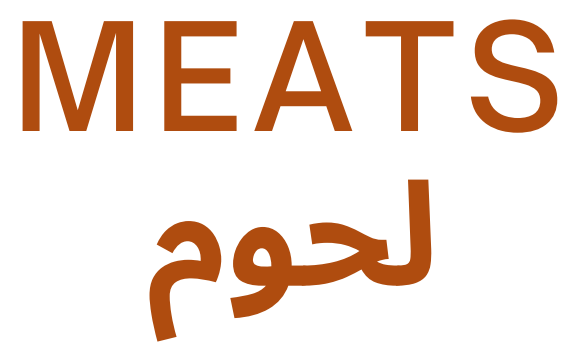
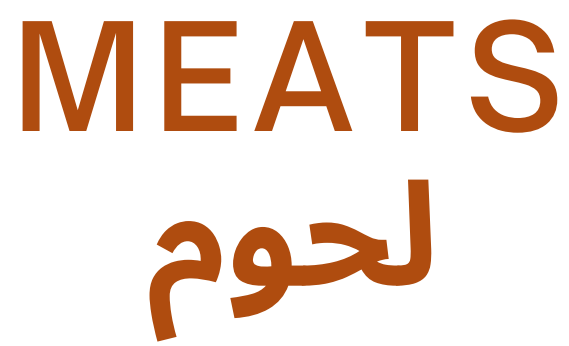
CALORIES: 429 KCAL
PROTEIN: 45.5 G
CARBS: 9.3 G
FAT: 22 G

PARTY CHICKEN
دجاج الحفلات



CALORIES: 684 KCAL
PROTEIN: 93.5 G
CARBS: 2.7 G
FAT: 31 G

CALORIES: 679 KCAL
PROTEIN: 93.5 G
CARBS: 1.2 G
FAT: 31 G



SCOTCH EGG البيض الأسكتلندي



CALORIES: 397 KCAL
PROTEIN: 28 G
CARBS: 1.7 G
FAT: 30 G

CUMIN BEEF CUBES كمونية اللحم



CALORIES: 439 KCAL
PROTEIN: 34.7 G
CARBS: 13.7 G
FAT: 28.5 G

GRILLED KOFTA كفتة مشوية



CALORIES: 467 KCAL
PROTEIN: 29.7 G
CARBS: 10 G
FAT: 33.3 G

BEEF PEPPER SAUCE لحم بقري بصوص الفلفل الأسود

CALORIES: 626 KCAL
PROTEIN: 46 G
CARBS: 28 G
FAT: 38 G

BEEF BURGER برجر اللحم



CALORIES: 555 KCAL
PROTEIN: 35 G
CARBS: 12 G
FAT: 40 G

ALEXANDRIA-STYLE LIVER كبد اسكندراني



CALORIES: 323 KCAL
PROTEIN: 34 G
CARBS: 10 G
FAT: 15 G

SWEDISH MEATBALLS كرات اللحم السويدية



CALORIES: 485 KCAL
PROTEIN: 34 G
CARBS: 6 G
FAT: 36 G

CALORIES: 455 KCAL
PROTEIN: 33.5 G
CARBS: 4.8 G
FAT: 34.5 G

INDIAN BEEF CURRY لحم الكاري الهندي

CALORIES: 453 KCAL
PROTEIN: 39 G
CARBS: 12 G
FAT: 28 G

GRILLED STEAK ستيك مشوي



CALORIES: 685 KCAL
PROTEIN: 67 G
CARBS: 14 G
FAT: 42.5 G

BEEF STROGANOFF لحم ستروجانوف



CALORIES: 459 KCAL
PROTEIN: 38.5 G
CARBS: 8 G
FAT: 30 G

MEATBALLS RED SAUCE كفتة داوود باشا



CALORIES: 456 KCAL
PROTEIN: 27 G
CARBS: 11 G
FAT: 33.5 G

GARLIC BUTTER STEAK ستيك بالزبدة والثوم



CALORIES: 710 KCAL
PROTEIN: 55.5 G
CARBS: 5.5 G
FAT: 51.5 G

BAKED KIBBEH
صينية كبة

CALORIES: 367 KCAL
PROTEIN: 20 G
CARBS: 23 G
FAT: 22 G

BALSAMIC GLAZED STEAK ROLLS
لفائف ستيك بالخل البلسمي محشوة



CALORIES: 468 KCAL
PROTEIN: 41 G
CARBS: 15 G
FAT: 27 G



SEA FOOD

أسماك



TUNA BURGER
برجر التونة



CALORIES: 290 KCAL
PROTEIN: 31 G
CARBS: 4 G
FAT: 16 G

SHRIMP STEW
جمبري بصوص الطماطم



CALORIES: 295 KCAL
PROTEIN: 39 G
CARBS: 11 G
FAT: 10 G

BAKED FISH AND POTATOES
صينية السمك بالبطاطس

CALORIES: 410 KCAL
PROTEIN: 40 G
CARBS: 38 G
FAT: 12 G

SHRIMPS CASEROLE
يخنة الجمبري



CALORIES: 170 KCAL
PROTEIN: 26 G
CARBS: 7 G
FAT: 3 G

CALAMARI CASSEROLE
طاجن الكاليماري



CALORIES: 240 KCAL
PROTEIN: 29 G
CARBS: 7 G
FAT: 11 G

GRILLED SALMON
سلمون مشوي



CALORIES: 505 KCAL
PROTEIN: 46 G
CARBS: 2 G
FAT: 34 G

FISH & CHIPS
السمك المقلي مع البطاطس



CALORIES: 535 KCAL
PROTEIN: 48 G
CARBS: 26 G
FAT: 27 G

CALORIES: 500 KCAL
PROTEIN: 49 G
CARBS: 7 G
FAT: 29 G

CALAMARI SALAD
سلطة الكاليماري



CALORIES: 320 KCAL
PROTEIN: 14 G
CARBS: 7 G
FAT: 26 G

TUSCAN SALMON
سلمون توسكان



CALORIES: 825 KCAL
PROTEIN: 61 G
CARBS: 14 G
FAT: 58 G

FISH KABAB
كباب السمك



CALORIES: 290 KCAL
PROTEIN: 29 G
CARBS: 17 G
FAT: 13 G

GRILLED SHRIMPS
جمبري مشوي



CALORIES: 235 KCAL
PROTEIN: 35 G
CARBS: 3 G
FAT: 9 G

SEAFOOD LETTUCE WRAP
لفائف الخس البحرية

CALORIES: 360 KCAL
PROTEIN: 38 G
CARBS: 16 G
FAT: 15 G



Veggies

خضراوات

EGGPLANT BOATS

قوارب الباذنجان



CALORIES: 175 KCAL
PROTEIN: 6 G
CARBS: 14 G
FAT: 10 G

VEGETARIAN FETTUCCINE

فيتوتشيني نباتي



CALORIES: 85 KCAL
PROTEIN: 2.5 G
CARBS: 15 G
FAT: 3 G

POTATO GRATIN

بطاطس جراتان

CALORIES: 380 KCAL
PROTEIN: 12 G
CARBS: 40 G
FAT: 20 G

ZUCCHINI FRITTERS

فطائر الكوسة



CALORIES: 255 KCAL
PROTEIN: 14 G
CARBS: 10 G
FAT: 18 G

JACKET POTATO

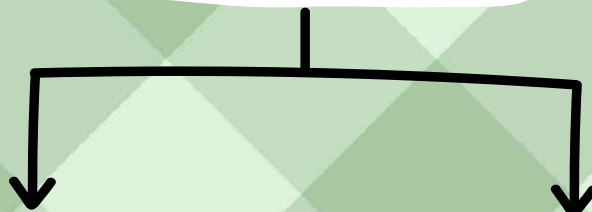
سترة البطاطس

CALORIES: 305 KCAL
PROTEIN: 8 G
CARBS: 36 G
FAT: 15 G

POTATO BALLS

كرات البطاطس

CALORIES: 320 KCAL
PROTEIN: 7.5 G
CARBS: 33 G
FAT: 18.5 G



OPTION
1

CALORIES: 395 KCAL / PROTEIN: 12 G /
CARBS: 41 G / FATS: 21 G

OPTION
2

CALORIES: 465 KCAL / PROTEIN: 22 G /
CARBS: 37 G / FATS: 26 G

OPTION
3

CALORIES: 415 KCAL / PROTEIN: 13 G /
CARBS: 55 G / FATS: 17 G

OPTION
4

CALORIES: 395 KCAL / PROTEIN: 18 G /
CARBS: 36 G / FATS: 19 G

OPTION
5

CALORIES: 380 KCAL / PROTEIN: 17 G /
CARBS: 38 G / FATS: 18 G

OPTION
6

CALORIES: 435 KCAL / PROTEIN: 11 G /
CARBS: 38 G / FATS: 27 G

MASHED POTATO

البطاطس المهروسة

CALORIES: 178 KCAL
PROTEIN: 3.6 G
CARBS: 29 G
FAT: 5.2 G

STUFFED MUSHROOM

مشروم محشي



CALORIES: 265 KCAL
PROTEIN: 11.5 G
CARBS: 13 G
FAT: 20 G

CAULIFLOWER CASSEROLE

طاجن القرنبيط بالكريمة



CALORIES: 230 KCAL
PROTEIN: 10.5 G
CARBS: 7 G
FAT: 18.5 G

SWEET POTATO FRIES
أصابع البطاطا الحلوة

CALORIES: 178 KCAL
PROTEIN: 2.1 G
CARBS: 26.4 G
FAT: 7.1 G

CAULIFLOWER HASHBROWN
هاش براون القرنبيط



CALORIES: 163 KCAL
PROTEIN: 8.5 G
CARBS: 6.8 G
FAT: 11.6 G

SAUTEED BROCCOLI
سوتيه البروكلي



CALORIES: 167 KCAL
PROTEIN: 6.5 G
CARBS: 12.7 G
FAT: 11.2 G

POTATO ROSE
وردة البطاطس

CALORIES: 238 KCAL
PROTEIN: 3.0 G
CARBS: 28.4 G
FAT: 12.6 G

STIR FRY VEGGIES
خضراوات ستير فراي



CALORIES: 156 KCAL
PROTEIN: 4.1 G
CARBS: 21.2 G
FAT: 6.5 G

POTATO WEDGES
بطاطس ويدجز

CALORIES: 179 KCAL
PROTEIN: 2.5 G
CARBS: 25.1 G
FAT: 8.2 G



DRESSINGS & DIPPING

صلصات و غموس



CALORIES AND MACROS FOR ALL SAUCES ARE
CALCULATED / 1 TABLESPOON

تم حساب السعرات والماكروز لجميع الصوصات لكل
ملعقة طعام واحدة

PESTO SAUCE

صوص البيستو



CALORIES: 89 KCAL
PROTEIN: 2 G
CARBS: 1.1 G
FAT: 8.8 G

HONEY MUSTARD

خردل بالعسل



CALORIES: 107 KCAL
PROTEIN: 0.5 G
CARBS: 0.7 G
FAT: 11.5 G

CALORIES: 105 KCAL
PROTEIN: 0.7 G
CARBS: 0.2 G
FAT: 11.3 G

ASIAN DRESSING

صوص آسيوي



CALORIES: 112 KCAL
PROTEIN: 0.3 G
CARBS: 1.4 G
FAT: 11.5 G

CALORIES: 129 KCAL
PROTEIN: 0.3 G
CARBS: 0.3 G
FAT: 13.5 G

RANCH

رانش



CALORIES: 17 KCAL
PROTEIN: 0.4 G
CARBS: 0.4 G
FAT: 1.5 G

MAYONNAISE

مايونيز



CALORIES: 108 KCAL
PROTEIN: 0.2 G
CARBS: 0.2 G
FAT: 12 G

INDIAN RAITA

رايتا هندية



CALORIES: 18 KCAL
PROTEIN: 0.9 G
CARBS: 0.9 G
FAT: 1.1 G

CALORIES: 12 KCAL
PROTEIN: 1 G
CARBS: 0.5 G
FAT: 0.6 G

BARBIQUE SAUCE

صلصة الباربيكو



CALORIES: 9 KCAL
PROTEIN: 0.2 G
CARBS: 1.8 G
FAT: 0.1 G

CALORIES: 8 KCAL
PROTEIN: 0.2 G
CARBS: 1.6 G
FAT: 0.1 G

BALSAMIC VINAIGRETTE

صوص الخل البلسمي



CALORIES: 52 KCAL
PROTEIN: 0.2 G
CARBS: 1.3 G
FAT: 5.1 G

KETCHUP

كاتشب



CALORIES: 17 KCAL
PROTEIN: 0.1 G
CARBS: 4.1 G
FAT: 0.0 G

CALORIES: 5 KCAL
PROTEIN: 0.1 G
CARBS: 0.6 G
FAT: 0.0 G

TAHINI طحينة



CALORIES: 48 KCAL
PROTEIN: 1.4 G
CARBS: 1.8 G
FAT: 4 G

CAESER SALAD DRESSING تتبيلة سلطة السيزر



CALORIES: 61 KCAL
PROTEIN: 0.1 G
CARBS: 1.2 G
FAT: 6.4 G

1000 ISLAND DRESSING صوص ال ١٠٠٠ أيلاند



CALORIES: 65 KCAL
PROTEIN: 0.4 G
CARBS: 1.5 G
FAT: 6.4 G

CALORIES: 61 KCAL
PROTEIN: 0.4 G
CARBS: 0.7 G
FAT: 6.4 G

BABA GANOUSH بابا غنوج



CALORIES: 35 KCAL
PROTEIN: 0.9 G
CARBS: 2.8 G
FAT: 2.3 G

MEXICAN TOMATO DIPPING غموس الطماطم المكسيكي



CALORIES: 5 KCAL
PROTEIN: 0.2 G
CARBS: 1.0 G
FAT: 0.05 G

HUMMUS حمص

CALORIES: 28 KCAL
PROTEIN: 1.0 G
CARBS: 2.6 G
FAT: 1.6 G

CHEESE DIPPING غموس الجبن



CALORIES: 9 KCAL
PROTEIN: 0.2 G
CARBS: 1.8 G
FAT: 0.1 G

CALORIES: 8 KCAL
PROTEIN: 0.2 G
CARBS: 1.6 G
FAT: 0.1 G

MINT CHUTNEY صوص الشاتني



CALORIES: 10 KCAL
PROTEIN: 0.45 G
CARBS: 1.0 G
FAT: 0.55 G

CALORIES: 10.5 KCAL
PROTEIN: 0.65 G
CARBS: 0.65 G
FAT: 0.65 G

GARLIC DIP ثومية

CALORIES: 17 KCAL
PROTEIN: 0.4 G
CARBS: 0.4 G
FAT: 1.5 G

BEETROOT DIP متبل البنجر (الشمندر)

CALORIES: 18 KCAL
PROTEIN: 0.7 G
CARBS: 2.1 G
FAT: 0.8 G

BLACK OLIVES TAPENADE معجون الزيتون الأسود



BASE

CALORIES: 36 KCAL
PROTEIN: 0.2 G
CARBS: 0.8 G
FAT: 3.6 G

WITH CAPERS
& ANCHOVIES

CALORIES: 38 KCAL
PROTEIN: 0.3 G
CARBS: 1 G
FAT: 3.7 G

DAQOUS دقوس



CALORIES: 4 KCAL
PROTEIN: 0.11 G
CARBS: 0.63 G
FAT: 0.17 G



DESSERTS

حلويات

PUDDING

بودينغ

CALORIES: 157 KCAL
PROTEIN: 6.4 G
CARBS: 22.5 G
FAT: 4.8 G

CARROT CAKE

كيكه الجزر

CALORIES: 246 KCAL
PROTEIN: 6.3 G
CARBS: 33.7 G
FAT: 10.6 G

FROZEN YOGURT

زبادي مثلج

CALORIES: 145 KCAL
PROTEIN: 4.8 G
CARBS: 31 G
FAT: 1.4 G

CINNAMON APPLE CAKE WITH VANILLA SAUCE

كعكة التفاح بالقرفة مع صوص الفانيليا

CALORIES: 213 KCAL
PROTEIN: 5.2 G
CARBS: 30.8 G
FAT: 7.9 G

GATEAUX CHATEAUX

جاتوه شاتو

CALORIES: 523 KCAL
PROTEIN: 7.8 G
CARBS: 47.5 G
FAT: 34.8 G

PEACH CRUMBLE

فتات الخوخ

CALORIES: 282 KCAL
PROTEIN: 4.7 G
CARBS: 38.9 G
FAT: 14.2 G

OPTION 1

CALORIES: 67 KCAL / PROTEIN: 0.8 G /
CARBS: 17.4 G / FATS: 0.4 G

OPTION 2

CALORIES: 69 KCAL / PROTEIN: 0.6 G /
CARBS: 18.3 G / FATS: 0.1 G

OPTION 3

CALORIES: 87 KCAL / PROTEIN: 1.3 G /
CARBS: 17.8 G / FATS: 3.4 G

OPTION 4

CALORIES: 74 KCAL / PROTEIN: 0.7 G /
CARBS: 17.6 G / FATS: 1.6 G

OPTION 5

CALORIES: 72 KCAL / PROTEIN: 0.8 G /
CARBS: 18.0 G / FATS: 0.6 G

DATE BALLS

كرات التمر

CALORIES: 65 KCAL
PROTEIN: 0.6 G
CARBS: 17.5 G
FAT: 0.1 G

CHOCOLATE MOUSSE

موس الشوكولاته

CALORIES: 234 KCAL
PROTEIN: 13 G
CARBS: 21.8 G
FAT: 10.3 G



CALORIES: 179 KCAL
PROTEIN: 13 G
CARBS: 8.5 G
FAT: 11.5 G

BREAD PUDDING

بودينغ الخبز

CALORIES: 342 KCAL
PROTEIN: 14 G
CARBS: 49.6 G
FAT: 9.1 G

GRANOLA BARS

جرانولا بارز

CALORIES: 283 KCAL
PROTEIN: 6.7 G
CARBS: 32.6 G
FAT: 14.3 G

APPLE CAKE كعكة التفاح

CALORIES: 284 KCAL
PROTEIN: 5.6 G
CARBS: 39 G
FAT: 12.8 G

CHOCOLATE شوكولاتة

CALORIES: 93 KCAL
PROTEIN: 0.5 G
CARBS: 6.1 G
FAT: 8 G



CALORIES: 72 KCAL
PROTEIN: 0.5 G
CARBS: 1 G
FAT: 8 G

CHEESE CAKE تشيز كيك

CALORIES: 265 KCAL
PROTEIN: 4.8 G
CARBS: 19.5 G
FAT: 19.2 G

FROZEN YOGURT BARK قطع الزبادي المجمدة

CALORIES: 44 KCAL
PROTEIN: 2.7 G
CARBS: 4.3 G
FAT: 1.5 G



CALORIES: 38 KCAL
PROTEIN: 2.7 G
CARBS: 2.5 G
FAT: 2.0 G

PEANUT BUTTER BROWNIES براونيز زبدة الفول السوداني

CALORIES: 153 KCAL
PROTEIN: 6.3 G
CARBS: 9.4 G
FAT: 11.1 G



CALORIES: 134 KCAL
PROTEIN: 6.3 G
CARBS: 4.3 G
FAT: 11.1 G

BROWNIES CUP فنجان البراونيز

CALORIES: 254 KCAL
PROTEIN: 7 G
CARBS: 41 G
FAT: 8 G

MOLTEN MUG CAKE مولتن ماج كيك

CALORIES: 305 KCAL
PROTEIN: 5.5 G
CARBS: 26.4 G
FAT: 20.3 G

COCONUT CRACK BARS ألواح جوز الهند

CALORIES: 150 KCAL
PROTEIN: 1.1 G
CARBS: 3.8 G
FAT: 15.0 G

TIRAMISU التيراميسو

WITH CAKE

CALORIES: 197 KCAL
PROTEIN: 5.2 G
CARBS: 28.8 G
FAT: 7.1 G

WITH BISCUITS

CALORIES: 221 KCAL
PROTEIN: 4.9 G
CARBS: 25.7 G
FAT: 10.2 G

SUNRISE SUNDAES صن ريز صن دايز

CALORIES: 401 KCAL
PROTEIN: 15.9 G
CARBS: 20.6 G
FAT: 29.1 G



PASTRY

مخبوزات

VANILLA CUPCAKE كاب كيك الفانيليا

CALORIES: 112 KCAL
PROTEIN: 2.3 G
CARBS: 14.6 G
FAT: 5 G

BANANA BREAD خبز الموز

BASE

CALORIES: 224 KCAL
PROTEIN: 5.3 G
CARBS: 35.6 G
FAT: 7.6 G

ADDING
OPTIONS

CALORIES: 298 KCAL
PROTEIN: 6.9 G
CARBS: 41.8 G
FAT: 12.3 G

PIZZA بيتزا

CALORIES: 382 KCAL
PROTEIN: 20.7 G
CARBS: 32.2 G
FAT: 19.4 G

MANAKEESH مناقيش

CALORIES: 121 KCAL
PROTEIN: 6.5 G
CARBS: 13.7 G
FAT: 4.4 G



CHEESE CRACKERS رقائق الجبن

CALORIES: 87 KCAL
PROTEIN: 2.6 G
CARBS: 5.5 G
FAT: 6 G

COOKIES كوكيز

CALORIES: 202 KCAL
PROTEIN: 3.3 G
CARBS: 18.8 G
FAT: 13.2 G

OPTION
1

CALORIES: 176 KCAL / PROTEIN: 9.5 G /
CARBS: 13.7 G / FAT: 9.2 G

OPTION
2

CALORIES: 131 KCAL / PROTEIN: 9.5 G /
CARBS: 13.7 G / FATS: 9.2 G

OPTION
3

CALORIES: 161 KCAL / PROTEIN: 9.0 G /
CARBS: 14.2 G / FATS: 7.4 G

BRUSCHETTA بروسكيتا

CALORIES: 223 KCAL
PROTEIN: 8.5 G
CARBS: 23.5 G
FAT: 11 G

BISCUITS بسكويت

CALORIES: 115 KCAL
PROTEIN: 1.3 G
CARBS: 10.3 G
FAT: 7.9 G

GARLIC BREAD خبز بالثوم

CALORIES: 128 KCAL
PROTEIN: 3.2 G
CARBS: 14.7 G
FAT: 6.5 G