



Café & Grill

غذاء صحي لحياتك صحية
Eat Healthy... Live Healthy



خدمة التوصيل
183 9090
الجارية - كيفان

Eat Healthy ... Live Healthy
This is what we truly believe in at
Health Stop Cafe and Grill.

Fast, Fresh & Deliciously Healthy

At Health Stop, we believe in promoting healthy lifestyles and diets by encouraging people to choose healthier and more nutritious foods. This belief has underpinned our proud company values since our establishment, driving us to provide our customers with healthy, yet delicious, foods as well as dietary tips and advice.

Knowledge is power and through greater awareness, we believe we can help people make better and healthier lifestyle choices. Health Stop gives you all the tools that you need to start including more healthy foods in your everyday meals. This is why you can find useful tips on our menu, such as Health Stop's Recommendation Key, which organizes our food into 7 different categories: High Protein, Low Fat, Low Carb, Diabetic Friendly, Low Cholesterol, Blood Pressure and Under 300 calories. These targeted tips, combined with our broad knowledge base in healthy recipes and ingredients, enable you to design a diet that best meets your health needs and goals.

Can healthy food taste good? Definitely! We've got you covered on that too! Many believe that dietary moderation implies eating far less of the unhealthy and tasty foods that you like and much more of the healthy stuff that you tend not to like. However, we have created a balanced menu that is designed to provide you with classic food favorites, such as our signature club sandwich and our juicy burgers, that will exceed your tastebuds' expectations and that you can have without worrying about breaking your diet.

RECOMMENDATION KEY

High Protein:The most important function of protein is to build up, keep up, and replace the tissues in your body. Your muscles, your organs, are made up mostly of protein.

Low Fat: A diet that consists of little fat, especially saturated fat and cholesterol, which are thought to cause higher blood cholestrol levels and to increase the likelihood of heart attacks.

Low Carb: On a Low Carbohydrate diet, you burn more calories, overall, than on normal diets. If you're following a low-carb diet (like Atkins) then look for our Low-Carb recommendations.

Diabetic Friendly: These recommendations help you manage diabetes by controlling your blood glucose levels and fat intake.

Low Cholesterol: It's simple: studies have proven that lowering cholesterol saves lives. With our Low Cholesterol recommendations and exercise, you can lower your cholesterol levels.

Blood Pressure: Choose a diet that includes plenty of fruits and vegetables and keeps total fat low as well as avoids foods that are high in saturated fats and cholesterol.

Under 300: Are you a calorie counter? If you are, then look out for our Under 300 recommendations for delicious low calorie meals.

We do not claim that our food is going to heal or cure any disease. Our nutritional information is based on the calculation of the ingredients that you will find on our menu.

The recommendations mentioned have not been evaluated by a physician. Please see your physician for advice and any further questions.

غذاء صحي لحياة صحية،

هو ما نؤمن به في هيلث ستوب

أطعمة سريعة، طازجة و صحية بلذة

نؤمن في هيلث ستوب بالترويج لأطعمة و حياة صحية وتشجيعكم الإهتمام بصحتكم من خلال اختيار الأطعمة المناسبة فقيمنا وأهدافنا اتجاه غذائكم وصحتكم وما نقدمه من مستوى ونصائح لم يتغير بمرور الوقت .

المعرفة هي دافعنا لتزويدكم بالمعلومات لجعل أسلوب حياتكم أكثر سعادة وصحة , لذا نقدم لكم 7 توصيات للحميات الغذائية في قائمة الطعام تشمل (عالي البروتين، قليل الدهون، قليل الكربوهيدرات، مناسب لمرضى السكري، منخفض الكوليسترول وضغط الدم، تحت 300 سعرة حرارية). هذه توصيات تسمح لكم بإختيار المناسب لإحتياجاتكم لبدء حياة صحية أفضل بإضافة أطعمة صحية لوجباتكم، وتزويدكم بمعلومات تمكّنكم الوصول لاختيار ذكي وصحي لوجباتكم .

من أهدافنا أيضاً أن نجعل حياتكم أكثر استقرار صحي ونشاط بدني يمكنكم من مزاولة عملكم و نشاطكم اليومي بصيوبة لاختياركم الوجبات التي نقدمها لكم لتساعدكم على الاستمرار.

السؤال هل للطعام الصحي مذاق جيد و شهوي؟! بالطبع نعم وقد اهتمنا بهذا الجانب أيضاً. يعتقد الكثيرون أن الاعتدال والتوازن في تناول الأغذية يعني تناول وجبات بكميات أقل وبشكل أكثر تحديدا تعني أن تقلل من تناول الأطعمة غير الصحية والإكثار من تناول الأطعمة الصحية لكن ليس المقصود في عدم تناول ما تحبونه وتشتهونه من طعام، لذا قمنا بإعداد قائمة طعام توفر ما تفضلونه من أطعمة كسندويشات اللحوم المختلفة مع الطماطم والخس أو البرغر الشهية دون الحاجة لكسر حميتكم الغذائية وذلك في وجبة صحية متوازنة رائعة وشهية المذاق تلبى كافة احتياجاتكم الغذائية.

التوصيات :

عالي البروتين: أهم وظيفة للبروتين هو بناء واستبدال الأنسجة في جسمك، عضلاتك، وأجهزة جسمك معظمها مصنوعة من البروتين. **قليل الدهون:** هو اتباع نظام غذائي يتكون من الدهون القليلة، وخصوصا الدهون المشبعة والكوليسترول، والتي يعتقد أنها تؤدي إلى زيادة مستويات الكوليسترول في الدم والنوبات القلبية.

قليل الكربوهيدرات: إن النظام الغذائي الذي يتكون من قليل الكربوهيدرات يساعد الجسم على حرق السعرات الحرارية أسرع من النظام الغذائي العادي. إذا كنت تتبع نظام غذائي قليل الكربوهيدرات (كنظام انكينز) فإن الوجبات المؤشرة بقليل الكربوهيدرات مناسبة لذلك.

مناسب للسكري: باختياركم لنظام صحي متوازن فإنكم تقومون بالتحكم بالسكري عبر التحكم بمستويات السكر والدهون في الدم. **منخفض الكوليسترول:** أثبتت الدراسات ان تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم يساعد على إنقاذ الحياة. كما أن اتباع الحمية الغذائية والتمارين الرياضية يقلل من نسبة الكوليسترول.

ضغط الدم: قم باختيار الحمية الغذائية التي تحتوي على كمية كبيرة من الخضار والفاكهة. حافظ على مستوى الدهون المنخفض وتجنب الأطعمة ذات نسبة الدهون والكوليسترول العالية.

سعرات حرارية تحت 300: هل تقوم بحساب السعرات الحرارية؟ إذا كنت كذلك فقم بتجربة وجباتنا التي تحتوي على أقل من 300 سعرة حرارية من أجل وجبات شهية منخفضة السعرات الحرارية.

لا نعلمي أن ما نقدمه من أطعمة يستخدم كعلاج أو للشفاء من الأمراض، حيث أن معلوماتنا الغذائية تعتمد على حساب مقادير المكونات التي تجدونها في التوصيات المحونة على قائمة الطعام. التوصيات لم تقيم من قبل طبيب، الرجاء مراجعة الطبيب الخاص بكم للإجابة على أسئلتكم أو لتقديم المشورة.

LifeStyle
High Protein **وجبة متوازنة**
تحديات **Goals** مناسب للسكري
Balanced Meal **إصرار** Under 300Cal.
Fitness **عادات صحية** Low-Fat
Commitment **طاقة** Low Cholesterol
سعرات حرارية تحت 300 **خضراوات** ضغط الدم
Active **منخفض الكوليسترول** Challenges
التزام **Diabetic Friendly** فواكه أسلوب حياة
Energy **مذاق شهوي** Blood Pressure
قليل الدهون **Delicious** ثيافة Fruits
Vegetables **عالي البروتين** أهداف
طازج **قليل الكربوهيدرات** Fresh
نشاط **Diet Persistence**
Healthy Habits **العافية**
Wellness



SALADS

السلطات

STEAK SALAD

Low Cholesterol - Low Carb

A wonderful mix of lettuce, tomato, onion, black olives, feta cheese and croutons topped off with our mouth-watering steak tips served with your choice of dressing

Protein 38g/Sat Fat 4g/Good Fat 5g
/Carbs 13g/Calories 409/Fiber 3g



3.5

سلطة الستيك

منخفض الكوليسترول وقليل الكربوهيدرات

مزيج رائع من الخس، الطماطم، البصل، الزيتون الأسود، جينة الفيتا وقطع الخبز المحمص مغطى بشرائح الستيك الشهية يتم تقديمها مع اختيارك المفضل من التوابل

بروتين 38 جم، كربوهيدرات 13 جم، دهون مشبعة 4 جم، دهون صحية 5 جم، ألياف 3 جم، سعرات حرارية 409

TURKEY SALAD

High Protein - Under 300

A satisfying mix of lettuce, tomato, grilled croutons, feta cheese, eggs, bacon bits, tantalizing sliced turkey wrapped with low-fat cheese served with our home made dressing

Protein 25g/Sat Fat 7g/Good Fat 5g
/Carbs 18g/Calories 299/Fiber 3g



2.9

سلطة الديك الرومي

عالي البروتين و أقل من 300

مزيج رائع من الخس، الطماطم، قطع خبز محمص، جبن فيتا، بيض، شرائح الديك الرومي الملقوف مع الجبن قليل الدسم، يتم تقديمها مع التوابل المنزلية

بروتين 25 جم، دهون مشبعة 7 جم، دهون صحية 5 جم، كربوهيدرات 18 جم، سعرات حرارية 299 ، ألياف 3 جم

GREEK SALAD

Low Cholesterol - Blood Pressure - Low Carb - Under 300

A delightful mix of fresh crisp vegetables, lettuce, tomato, cucumber, black olives and feta cheese served with your choice of dressing

Protein 11g/Sat Fat 4g/Good Fat 6g
/Carbs 13g/Calories 271/Fiber 5g



2.5

السلطة اليونانية

منخفض الكوليسترول وضغط الدم وقليلة الكربوهيدرات وتحت 300

مزيج رائع من الخس، الطماطم، الخيار، الزيتون الأسود، جينة الفيتا يتم تقديمها مع اختيارك من التوابل

بروتين 11 جم، كربوهيدرات 13 جم، دهون مشبعة 4 جم، دهون صحية 6 جم، ألياف 5 جم، سعرات حرارية 271

CRAB SALAD

Blood Pressure

Crisp iceberg lettuce with a mix of cut crab mixed with low fat chipotle mayo that will leave your taste buds asking what just happened.

Protein 9g/Sat Fat 3g/Good Fat 6g
/Carbs 23g/Calories 337/Fiber 2g



3

سلطة القيقب

ضغط الدم

خس، ملفوف مع مزيج من قطع القيقب ممزوجة مع مايونيز الشبوتلي منخفض الدهون ترضي ذوقك

بروتين 9 جم ، دهون مشبعة 3 جم ، دهون صحية 6 جم ، كربوهيدرات 23 جم ، سعرات حرارية 337 ، ألياف 2 جم

HEALTH STOP SALAD

Low Carb - High Protein

A satisfying mix of lettuce, tomato, grilled chicken, croutons, feta cheese, eggs and bacon bits served with ranch dressing

Protein 20g/Sat Fat 4g/Good Fat 5g
/Carbs 6g/Calories 389/Fiber 3g



2.9

سلطة هيلث ستوب

قليل الكربوهيدرات وعالي البروتين

مزيج غني من الخس، الطماطم، الدجاج المشوي، قطع الخبز المحمص، جينة الفيتا، بيض، بيخون ويتم تقديمها مع خلطة الرانش

بروتين 20 جم، كربوهيدرات 6 جم، دهون مشبعة 4 جم، دهون صحية 5 جم، ألياف 3 جم، سعرات حرارية 389

TACO SALAD

High Protein

A satisfying mix of lettuce, tomato, grilled steak, pita chips and cheddar cheese, served with a mild salsa and sour cream

Protein 38g/Sat Fat 14g/Good Fat 11g
/Carbs 36g/Calories 597/Fiber 4g



3.5

سلطة تاكو

عالي البروتين

مزيج رائع من الخس، الطماطم، الستيك المشوي، رقائق الخبز، جبن شيدر، يتم تقديمها مع صلصة خفيفة والقسطة الرائبة

بروتين 38 جم ، دهون مشبعة 14 جم ، دهون صحية 11 جم ، كربوهيدرات 36 جم ، سعرات حرارية 597 ، ألياف 4 جم



CHICKEN CAESAR SALAD

Diabetic Friendly - Low Carb

A delicious combination of lettuce, grilled chicken, tomatoes, croutons and Parmesan cheese tossed with our light Caesar dressing

Protein 17g/Sat Fat 3g/Good Fat 5g/Carbs 8g
/Calories 337/Fiber 3g

2.5

without chicken 1.65

سلطة سيزر مع الدجاج

مناسبة للسكري وقليلة الكربوهيدرات

مزيج شهي من الخس والطماطم و قطع الخبز المحمص و جينة البارميزان والدجاج المشوي مع خلطة سيزر قليلة الدسم

بروتين 17 جم، كربوهيدرات 8 جم، دهون مشبعة 3 جم، دهون صحية 5 جم، ألياف 3 جم، سعرات حرارية 337

2.5

بدون دجاج 1.65

WANT TO ADD MORE TO YOUR SALAD?

FEEL FREE TO ADD ITEMS TO YOUR SALAD ACCORDING TO YOUR TASTE, FOR AN EXTRA CHARGE ADD: TUNA, STEAK, GRILL'D PATTIE, CHICKEN BREAST

تودون المزيد من الإضافات إلى السلطة ؟

يمكنكم إضافة الآتي إلى السلطة لتناسب المذاق الذي ترغبون به مقابل تكلفة إضافية : تونا ، ستيك ، باتيه مشوي ، صدور الدجاج



COLD WRAPS

راب بارد

راب الديك الرومي

قليل الدهون وتحت 300

شرائح الديك الرومي التي تم طهوها بشكل رائع مع الخس والطماطم والمخلل، و مايونيز قليل الدسم بروتين 11 جم، كربوهيدرات 31 جم، دهون مشبعة 1 جم، دهون صحية 3 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 258

1.6

مع الطلب الجانبي 1.9

SLIM TURKEY WRAP

Low Fat - Under 300

Tantalizing sliced turkey with lettuce tomato pickles low-fat mayo in a wrap
Protein 11g/Sat Fat 1g/Good Fat 3g/Carbs 31g/Calories 258/Fiber 3g

1.6

with a side order 1.9

راب الدجاج بالرانش

تحت 300

قطع الدجاج مع الخس والخبز المحمص والبيكون ذات النكهة الرائعة والملفوفة مع تنبيلة الرانش الخالية من الدسم بروتين 15 جم، كربوهيدرات 23 جم، دهون مشبعة 2 جم، دهون صحية 5 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 283

1.6

مع الطلب الجانبي 1.9

CHICKEN RANCH

Under 300

Flavorful chicken, lettuce, croutons and bacon bits tossed with fat free ranch dressing in a wrap

Protein 15g/Sat Fat 2g/Good Fat 5g/Carbs 23g/Calories 283/Fiber 3g

1.6

with a side order 1.9

راب التونا

مناسب للسكري وضغط الدم وتحت 300
خلطة سلطة التونا الشهيرة لدينا مع الخس والطماطم والمخللات بروتين 27 جم، كربوهيدرات 27 جم، دهون مشبعة 2 جم، دهون صحية 4 جم، الياف 2 جم، سعرات حرارية 274

1.6

مع الطلب الجانبي 1.9

TUNA WRAP

Under 300 - Diabetic Friendly Blood Pressure

Our famous tuna salad mix with lettuce, tomato and pickles in a wrap

Protein 27/Sat Fat 2g/Good Fat 4g/Carbs 27g/Calories 274/Fiber 2g

1.6

with a side order 1.9

راب سلطة البيض

سلطة البيض المخلوطة مع مايونيز قليل الدسم و الغلغل الأحمر والأصفر و الخس داخل الراب بروتين 15 جم، كربوهيدرات 30 جم، دهون مشبعة 8 جم، دهون صحية 10 جم، الياف 1 جم، سعرات حرارية 379

1.6

مع الطلب الجانبي 1.9

EGG SALAD WRAP

Our homemade egg salad blended with low-fat mayo mixed with red and yellow peppers on lettuce in a wrap

Protein 15g/Sat Fat 8g/Good Fat 10g/Carbs 30g/Calories 379/Fiber 1g

1.6

with a side order 1.9



HOT WRAPS

راب حار

راب الستيك بالترياكي

عالي البروتين وقليل الدهون و تحت 300
خليط شهبي من الستيك وصلصة التريايكي مختلطة مع الأرز
الأبيض والخضروات داخل الراب
بروتين 15 جم، كربوهيدرات 32 جم، دهون مشبعة 2
جم، دهون صحية 3 جم، الياف 2 جم، سعرات حرارية
216

1.9

مع الطلب الجانبي 2.2

BEEF TERIYAKI WRAP

Low Fat - High Protein - Under 300
Our mouth-watering steak mixed with an
Asian inspired rich teriyaki sauce marvelously
mixed with white rice and mixed veggies in
a wrap

Protein 15g/Sat Fat 2g/Good Fat 3g/Carbs
32g/Calories 216/Fiber 2g

1.9

with a side order 2.2

راب البرجر المشوي

ضغط الدم

قطع برغر السيرلويين الشهبي مع الخس،
الطماطم، المخللات تغطوها طبقة من
الكاتشب والمايونيز
بروتين 22 جم، كربوهيدرات 32 جم،
دهون مشبعة 7 جم، دهون صحية 11
جم، الياف 2 جم، سعرات حرارية 409

1.9

مع الطلب الجانبي 2.2

GRILL'D BURGER WRAP

Blood Pressure

Juicy sirloin burger combined with crisp
lettuce, tomatos and pickles topped
with ketchup and mayo in a wrap

Protein 22g/Sat Fat 7g/Good Fat 11g/Carbs
32g/Calories 409/Fiber 2g

1.9

with a side order 2.2

الراب الايطالي

عالي البروتين و قليل الدهون
صدر دجاج، مطهو على البخار في صلصة
الطماطم الطازجة وجبنة الموتزريلا
بروتين 37 جم، كربوهيدرات 31 جم،
دهون مشبعة 2 جم، دهون صحية 4
جم، الياف 2 جم، سعرات حرارية 332

1.9

مع الطلب الجانبي 2.2

ITALIAN WRAP

High Protein - Low Fat

Our homemade chicken
Parmesan breast, smothered in
our fresh tomato sauce and
mozzarella cheese in a wrap

Protein 37g/Sat Fat 2g/Good Fat
4g/Carbs 31/Calories 332/Fiber 2g

1.9

with a side order 2.2

راب الباربيكيو

ضغط الدم وتحت 300

الدجاج الشهبي أو شرائح اللحم الشهبية،
والأرز الأسمر مع الخضار المشكل
بروتين 17 جم، كربوهيدرات 48 جم،
دهون مشبعة 4 جم، دهون صحية 8
جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 278

1.9

مع الطلب الجانبي 2.2

BBQ WRAP

Under 300 - Blood Pressure

Our juicy chicken or our
mouth-watering steak savory with
barbeque sauce and brown rice
mixed veggies in a wrap

Protein 17g/Sat Fat 4g/Good Fat
8g/Carbs 48g/Calories 278/Fiber 3g

1.9

with a side order 2.2



SANDWICHES

السندويشات

CHICKEN GARLIC

Blood Pressure - Low Fat
Juicy chicken breast diced and mixed with our homemade low fat garlic mayo on a bed of pickles served in a toasted sub-roll
Protein 15g/Sat Fat 3g/Good Fat 4g /Carbs 29g/Calories 468/Fiber 5g

1.9
with a side order 2.2

TURKEY RANCH MELT

Under 300 - Low Fat - Blood Pressure
Tantalizing sliced turkey with tomatoes and low-fat cheese with fat free ranch dressing heated pannini style served in a toasted sub-roll
Protein 20g/Sat Fat 3g/Good Fat 4g /Carbs 40g /Calories 289/Fiber 6g

1.9
with a side order 2.2

PHILLY CHEESE STEAK

Low Fat
Mouth-watering flavor in every bite sliced steak tips topped with sauteed peppers, onions and mushrooms with low-fat mayonnaise low-fat cheese served in a toasted sub-roll
Protein 35g/Sat Fat 6g/Good Fat 4g /Carbs 25g/Calories 440/Fiber 3g

1.9
with a side order 2.2

ROASTED TURKEY MELT

Low Fat - Under 300 - Blood Pressure
Tantalizing sliced turkey with roasted tomatoes and low-fat cream cheese heated pannini style served on whole-wheat toast
Protein 16g/Sat Fat 4g/Good Fat 6g /Carbs 25g/Calories 298/Fiber 4g

1.9
with a side order 2.2

GRILLED PATTIE MELT

Under 300 - Low Fat - Blood Pressure
Our juicy sirloin burger topped with pepper jack cheese and chipotle sauce heated pannini style served on whole-wheat toast
Protein 20g/Sat Fat 8g/Good Fat 12g /Carbs 11g /Calories 293/Fiber 3g

1.9
with a side order 2.2

ROCCA & TURKEY

Low Fat - Under 300 - Blood Pressure
Tantalizing sliced turkey fresh rocca black olives and low-fat halloum with low-fat mayonnaise served on whole-wheat toast
Protein 19g/Sat Fat 5g/Good Fat 7g /Carbs 25g/Calories 288/Fiber 6g

1.9
with a side order 2.2

CHIPOTLE CHICKEN

Low Fat - Under 300 - Blood Pressure
Juicy chicken breast lettuce tomato low-fat cheese with our homemade chipotle sauce served on whole-wheat toast
Protein 39g/Sat Fat 6g/Good Fat 10g /Carbs 45g/Calories 296/Fiber 6g

1.9
with a side order 2.2

دجاج بالثوم

ضغط الدم و قليل الدهون
صدر الدجاج الشهي مقطع و مخلوط مع المايونيز بالثوم قليل الدسم والمخل، تقدم مع خبز صب رول محمص
بروتين 15 جم ، دهون مشبعة 3 جم ، دهون صحية 4 جم، كربوهيدرات 29 جم ، سعرات حرارية 468 ، ألياف 5 جم

1.9
مع طلب جانبي 2.2

ميلت ديك الرومي بالرانش

قليل الدهون وضغط الدم وتحت 300
شرائح الديك الرومي اللذيذة مع الطماطم، جبنة قليلة الدسم مع تتبيلة الرانش الخالية من الدسم، تسخن على طريقة البيني على لفة توست محمص
بروتين 20 جم ، كربوهيدرات 40 جم، دهون مشبعة 3 جم، دهون صحية 4 جم، ألياف 6 جم، سعرات حرارية 289

1.9
مع طلب جانبي 2.2

فيلاديلفيا ستيك مع الجبنة

قليل الدهون
ستيك مع مايونيز قليل الدسم، جبنة قليلة الدسم، فلفل، مشروم، بصل
بروتين 35 جم ، كربوهيدرات 25 جم، دهون مشبعة 6 جم، دهون صحية 4 جم، ألياف 3 جم، سعرات حرارية 440

1.9
مع طلب جانبي 2.2

ميلت الديك الرومي المشوي

قليل الدهون وضغط الدم وتحت 300
شرائح الديك الرومي اللذيذة مع الطماطم المشوية، جبنة الكريمة قليلة الدسم، تسخن على طريقة البيني على توست بالقمح الكامل
بروتين 16 جم، كربوهيدرات 25 جم، دهون مشبعة 4 جم، دهون صحية 6 جم، ألياف 4 جم، سعرات حرارية 298

1.9
مع طلب جانبي 2.2

ميلت الباتي المشوي

قليل الدهون وضغط الدم وتحت 300
برغر السيرلوين الشهي تغطه طبقة من جبنة البيبرجك و صلصة شيبوتلي، تسخن على طريقة البيني على توست بالقمح الكامل
بروتين 20 جم، كربوهيدرات 11 جم، دهون مشبعة 8 جم، دهون صحية 12 جم، ألياف 3 جم، سعرات حرارية 293

1.9
مع طلب جانبي 2.2

الجرجير والديك الرومي

قليل الدهون وضغط الدم وتحت 300
قطع الديك الرومي مع أوراق الجرجير الطازجة، الزيتون الأسود، جبنة صلصة قليلة الدسم والمايونيز قليل الدسم، تقدم على قطع من الخبز المصنوع من القمح الكامل
بروتين 19 جم، كربوهيدرات 25 جم، دهون مشبعة 5 جم، دهون صحية 7 جم، ألياف 6 جم، سعرات حرارية 288

1.9
مع طلب جانبي 2.2

الدجاج بالشيبوتلي

قليل الدهون وضغط الدم
صدر دجاج شهي، خس، طماطم، جبنة قليلة الدسم وصلصة شيبوتلي يتم تقديمها في خبز محمص من القمح الكامل
بروتين 39 جم، كربوهيدرات 45 جم، دهون مشبعة 6 جم، دهون صحية 10 جم، ألياف 6 جم، سعرات حرارية 468

1.9
مع طلب جانبي 2.2

CLUB SANDWICH

High Protein
Tantalizing sliced turkey, crisp Bacon, Lettuce, Tomato, low-fat mayonnaise and eggs served on whole-wheat toast
Protein 21g/Sat Fat 5g/Good Fat 7g /Carbs 35g/Calories 361/Fiber 5g

2.25
with a side order 2.5

كلوب ساندويتش

عالي البروتين
شرائح الديك الرومي المطهية بشكل بارع مع البيض المقرمش، الخس، الطماطم، المايونيز والبيض تقدم على قطع من الخبز المصنوع من القمح الكامل
بروتين 21 جم، كربوهيدرات 35 جم، دهون مشبعة 5 جم، دهون صحية 7 جم، ألياف 5 جم، سعرات حرارية 361

2.25
مع طلب جانبي 2.5





BURGERS

البرجر

CALIFORINA BURGER

High Protein - Blood Pressure
Juicy sirloin burger topped with lettuce, cucumber, guacamole and Swiss cheese served on a whole-wheat bun

Protein 28g/Sat Fat 10g/Good Fat 11g
/Carbs 25g/Calories 427/Fiber 8g

2.5
with a side order 2.8



برغر كاليفورنيا

عالي البروتين ومناسب لضغط الدم
برغر السيرلوين الشهى مع طبقة من الخس،
الخيار، غواكومولي والجبن السويسري يتم
تقديمه مع خبز من القمح الخالص
بروتين 28 جم ، دهون مشبعة 10 جم ،
دهون صحية 11 جم ، كربوهيدرات 25
جم ، سعرات حرارية 427 ، ألياف 8 جم

2.5
مع الطلب الجانبي 2.8

JACK & CHIP BURGER

High Protein - Blood Pressure
Our juicy sirloin burger topped with lettuce, tomato, pepper jack cheese and chipotle sauce served on a whole-wheat bun

Protein 25g/Sat Fat 7g/Good Fat 10g
/Carbs 22g/Calories 388/Fiber 5g

2.25
with a side order 2.55



جاك اند شيب برغر

عالي البروتين ومناسب لضغط الدم
برغر السيرلوين الشهى تعلوه طبقة من
الخس، الطماطم، الفلفل، جينة بيبير جاك
وصلصة شيبوتلي يتم تقديمه مع خبز من
القمح الخالص
بروتين 25 جم، كربوهيدرات 22 جم، دهون
مشبعة 7 جم، دهون صحية 10 جم،
الياف 5 جم، سعرات حرارية 388

2.25
مع الطلب الجانبي 2.55

GRILL'D BURGER

High Protein - Blood Pressure
Juicy sirloin burger topped with lettuce, tomato, pickles and onions served on a whole-wheat bun

Protein 24g/Sat Fat 6g/Good Fat 8g
/Carbs 25g/Calories 346/Fiber 4g

1.9
with a side order 2.2



البرغر المشوي

عالي البروتين ومناسب لضغط الدم
برغر السيرلوين الشهى تعلوه طبقة من
الخس، الطماطم، المخللات و البصل
بروتين 24 جم، كربوهيدرات 25 جم،
دهون مشبعة 6 جم، دهون صحية 8
جم، الياف 4 جم، سعرات حرارية 346

1.9
مع الطلب الجانبي 2.2





MINI BURGERS

ميني برجر

MINI CHEESE BURGER

High Protein - Blood Pressure Under 300

Our juicy sirloin burger topped with lettuce, tomato, ketchup, mayo and low-fat cheese served on a whole-wheat bun

Protein 42g/Sat Fat 11g/Good Fat 20g /Carbs 16g/Calories 246/Fiber 2g

1.75

Smoke It by adding sautéed barbeque onions to your burger for an additional charge of .25



ميني برغر مع الجبنة

عالي البروتين ومناسب لضغط الدم وتحت 300

برغر السirloin الشهى مع طبقة من الخس، الكاتشب، المايونيز والجبنة قليلة الدسم يتم تقديمه مع خبز من القمح الخالص بروتين 42 جم، كربوهيدرات 16 جم، دهون مشبعة 11 جم، دهون صحية 20 جم، الألياف 2 جم، سعرات حرارية 246

1.75

أضف طعم الشواء عند إضافة البصل المشوي مقابل .25

MINI MUSHROOM BURGER

High Protein - Under 300 Blood Pressure

Our juicy sirloin burger topped with our very own rich mushroom sauce and low-fat cheese served on a whole-wheat bun

Protein 45g/Sat Fat 12g/Good Fat 22g /Carbs 17g/Calories 257/Fiber 2g

1.9



ميني برغر مع المشروم

عالي البروتين ومناسب لضغط الدم وتحت 300

برغر السirloin الشهى المغطى بطبقة من المشروم الغنية والجبنة قليلة الدسم يتم تقديمه مع خبز من القمح الخالص بروتين 45 جم، كربوهيدرات 17 جم، دهون مشبعة 12 جم، دهون صحية 22 جم، الألياف 2 جم، سعرات حرارية 257

1.9

MINI BACON CHEESE BURGER

High Protein - Under 300 Blood Pressure

Our juicy sirloin burger topped with lettuce, tomato, bacon, ketchup and mayo served on a whole-wheat bun

Protein 45g/Sat Fat 13g/Good Fat 22g /Carbs 16g/Calories 294/Fiber 2g

1.9



ميني برغر مع البيكون والجبنة

عالي البروتين ومناسب لضغط الدم وتحت 300

برغر السirloin الشهى مع طبقة من الخس، الطماطم، البيكون، الكاتشب والمايونيز يتم تقديمه مع خبز من القمح الخالص بروتين 45 جم، كربوهيدرات 16 جم، دهون مشبعة 13 جم، دهون صحية 22 جم، الألياف 2 جم، سعرات حرارية 294

1.9

MINI CALIFORNIA BURGER

High Protein - Under 300 Blood Pressure

Juicy sirloin burger topped with lettuce, cucumber, guacamole and Swiss cheese served on a whole-wheat bun

Protein 28g/Sat Fat 10g/Good Fat 11g /Carbs 25g/Calories 427/Fiber 8g

1.9



ميني برغر كاليفورنيا

عالي البروتين ومناسب لضغط الدم وتحت 300

برغر السirloin الشهى مع طبقة من الخس، الخيار، غواكومولي والجبنة السويسري يتم تقديمه مع خبز من القمح الخالص بروتين 28 جم، دهون مشبعة 10 جم، دهون صحية 11 جم، كربوهيدرات 25 جم، سعرات حرارية 427، الألياف 8 جم

1.9

MINI JACK & CHIP BURGER

High Protein - Blood Pressure

Our juicy sirloin burger topped with lettuce, tomato, pepper jack cheese and chipotle sauce served on a whole-wheat bun

Protein 25g/Sat Fat 7g/Good Fat 10g /Carbs 22g/Calories 388/Fiber 5g

1.9

ميني برغر جاك اند شيب

عالي البروتين ومناسب لضغط الدم

برغر السirloin الشهى مع طبقة من الخس، الطماطم، الفلفل، جبنة بير جاك وصلصة شيبوتلي يتم تقديمه مع خبز من القمح الخالص

بروتين 25 جم، دهون مشبعة 7 جم، دهون صحية 10 جم، كربوهيدرات 22 جم، سعرات حرارية 388، الألياف 5 جم

1.9





PLATTERS

الأطباق الرئيسية

MIXED PLATTER

High Protein - Low Carb
A divine combination of our grilled chicken breast and steak tips grilled to perfection served with two side orders of your choice
Add our sautéed peppers, onions & mushrooms to your chicken & steak for an additional charge of .3

Protein 58g/Sat Fat 15g/Good Fat 6g
/Carbs 12g/Calories 502/Fiber 8g

3.9

HAMMOUR PLATTER

Low Fat Diabetic - friendly Blood Pressure Low Carb

Fresh Hammour fillet with the a blend of secret spices that will leave you craving for more, served with two side orders of your choice
Protein 29g Sat/Fat 3g/Good Fat 4g
/Carbs 12g/Calories 441/Fiber 4g

3.5

FIT CHICKEN PLATTER

High Protein - Low Fat Diabetic friendly -Blood Pressure- Low Carb

Lean steamed chicken tenders served with two side orders of your choice
Protein 78g Sat/Fat 2g/Good Fat 4g
/Carbs 8g/Calories 424/Fiber 6g

2.9

STEAK TIP PLATTER

Low Carb - High Protein
Our mouth-watering steak tips grilled to perfection served with two side orders of your choice

SMALL: Protein 30g/Sat Fat 11g
/Good Fat 4g/Carbs 12g
/Calories 229/Fiber 3g

3.5

LARGE: Protein 65g/Sat Fat 12g
/Good Fat 4g/Carbs 12g/Calories 458/Fiber 3g

3.9

ITALIAN PLATTER

High Protein
Penne pasta our homemade chicken Parmesan breast, smothered in our fresh tomato sauce and mozzarella cheese Penne pasta or two side orders of your choice.

SMALL: Protein 38g/Sat Fat 4g
/Good Fat 3g/Carbs 28g
/Calories 353g/Fiber 3g

2.9

LARGE: Protein 74g/Sat Fat 6g
/Good Fat 5g/Carbs 34g/Calories 550g/Fiber 3g

3.5

SOUTH BEACH PLATTER

High Protein - Diabetic friendly Blood Pressure - Low Carb
Juicy grilled chicken breast served with two side orders of your choice
Add our sautéed peppers, onions and mushrooms to your chicken for an additional charge of .3

SMALL: Protein 35g/Sat Fat 1g
/Good Fat 3g/Carbs 12g
/Calories 408/Fiber 3g

2.9

LARGE: Protein 65g/Sat Fat 5g
/Good Fat 4g/Carbs 12g
/Calories 550/Fiber 3g

3.5

طبق الميكس

عالي البروتين و قليل الكربوهيدرات مزيج رائع من صدر الدجاج المشوي و شرائح اللحم المشوية يتم تقديمه مع اثنين من الطليات الجانبية من اختياركم
أضف مزيجنا الرائع من الفلفل والبصل والمشروم للدجاج بقيمة 3.

بروتين 58 جم، كربوهيدرات 12 جم، دهون مشبعة 15 جم، دهون صحية 6 جم، الياف 8 جم، سعرات حرارية 502

3.9

طبق الهامور

قليل الدهون والكربوهيدرات ومناسب للسكري وضغط الدم شريحة هامور فيلية طازجة مع خلطة التوابل السرية، يتم تقديمها مع اثنين من الطليات الجانبية من اختياركم

بروتين 29 جم، كربوهيدرات 12 جم، دهون مشبعة 3 جم، دهون صحية 4 جم، الياف 4 جم، سعرات حرارية 441

3.5

طبق الدجاج الصحي

قليل الدهون ومناسب للسكري وضغط الدم

قطع طرية من الدجاج المطهي بالخيار، يتم تقديمها مع اثنين من الطليات الجانبية من اختياركم

بروتين 78 جم، كربوهيدرات 8 جم، دهون مشبعة 2 جم، دهون صحية 4 جم، الياف 6 جم، سعرات حرارية 424

2.9

طبق شرائح الستيك

قليل الكربوهيدرات وعالي البروتين شرائح اللحم المشوية الشهية يتم تقديمها مع اثنين من الطليات الجانبية من اختياركم

طبق صغير بروتين 30 جم، كربوهيدرات 12 جم، دهون مشبعة 11 جم، دهون صحية 4 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 229

3.5

طبق كبير بروتين 65 جم، كربوهيدرات 12 جم، دهون مشبعة 12 جم، دهون صحية 4 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 458

3.9

الطبق الايطالي

عالي البروتين صدر دجاج مع جينة البارميزان، مملوحة بصلصة الطماطم الطازجة وجينة موتزريلا، يقدم مع الباستا أو طليين جانبيين من اختيارك

طبق صغير بروتين 38 جم، كربوهيدرات 28 جم، دهون مشبعة 4 جم، دهون صحية 3 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 353

2.9

طبق كبير بروتين 74 جم، كربوهيدرات 34 جم، دهون مشبعة 6 جم، دهون صحية 6 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 550

3.5

طبق الساوث بيتش

عالي البروتين ومناسب للسكري وضغط الدم وقليل الكربوهيدرات صدر دجاج مشوي شهني يتم تقديمه مع اثنين من الطليات الجانبية من اختياركم
أضف مزيجنا الرائع من الفلفل والبصل والمشروم للدجاج بقيمة 3.

طبق صغير بروتين 35 جم، كربوهيدرات 12 جم، دهون مشبعة 1 جم، دهون صحية 3 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 408

2.9

طبق كبير بروتين 65 جم، كربوهيدرات 12 جم، دهون مشبعة 5 جم، دهون صحية 4 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 550

3.5



SURF & TURF PLATTER

High Protein - Low Carb
A divine combination of our grilled shrimp and steak tips served with two side orders of your choice

Protein 55g/Sat Fat 5g/Good Fat 6g
/Carbs 14g/Calories 544/Fiber 10g

3.9

ALL PLATTERS COME WITH A CHOICE OF TWO OF THE FOLLOWING:

- HEALTHY FRIES
- JASMINE RICE
- BROWN RICE
- MINI SALAD
- ROASTED POTATO
- MIXED VEGETABLE

All nutritional information is calculated with veggies only; when you chose your side you will find the calculation on the receipt. This is due to the fact that there is to many variables to list on our menu.

طبق الستيك و الروبيان المشوي

عالي البروتين ومنخفض الكربوهيدرات مزيج رائع من الستيك والروبيان المشوي يتم تقديمه مع طليين جانبيين من اختيارك

بروتين 55 جم، دهون مشبعة 5 جم، دهون صحية 6 جم، كربوهيدرات 14 جم، سعرات حرارية 544 ، ألياف 10 جم

3.9

جميع الأطباق الرئيسية تأتي مع طليين من اختيارك.

- البطاطس الصحية
- أرز الياسمين
- الأرز الأسمر
- ميني سالاد
- البطاطس المشوية
- الخضار المشكل

تحسب جميع المعلومات الغذائية مع الخضار فقط، عندما تختار الطيب الجانبي سوف تجد الحساب على الإيصال. ويرجع ذلك بأن لدينا العديد من الاختيارات على قائمة الطعام.

JASMINE RICE

Steamed to make it healthier than regular boiled rice
Protein 4g/Sat Fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 44g/Calories 205/Fiber 1g

.75



MIXED VEGGIES

Blood Pressure

A perfect way of adding fiber to your diet

Protein 3g/Sat Fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 5g/Calories 24/Fiber 3g

.75



BROWN RICE

Diabetic Friendly

Digests quicker in your body than white rice

Protein 5g/Sat Fat 1g/Good Fat 2g
/Carbs 45g/Calories 216/Fiber 4g

.75



HEALTHY FRIES

Baked in a special oven that helps remove their natural oils

Protein 4g/Sat Fat 2g/Good Fat 3g
/Carbs 32g/Calories 200/Fiber 2g

.75



MINI SALAD

Blood Pressure

Contains black olives, which help erase fine lines and wrinkles

Protein 1g/Sat Fat 0g/Good Fat 0g
/Carbs 3g/Calories 17/Fiber 1g

.75



ADDITIONAL

ORDERS

الأطباق الإضافية

SIDE STEAK TIPS

High Protein - Low Carb

Great source of protein for anyone with a protein diet, our steak tips are 96% fat free

Protein 21g/Sat Fat 8g/Good Fat 2g
/Carbs 0g/Calories 273/Fiber 0g

1.75



GRILL'D BURGER PATTIE

High Protein - Low Carb

Our burgers are 98% fat free and are made to order

Protein 30g/Sat Fat 15g/Good Fat 5g
/Carbs 0g/Calories 446/Fiber 0g

1



أرز الياسمين

مطبوخ على البخار لذا فهو صحي أكثر من الأرز المسلوق
بروتين 4 جم، كربوهيدرات 44 جم، دهون مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم، الياف 1 جم، سعرات حرارية 205 جم.

.75

الخضروات المشكّلة

ضغط الدم

تساعد على إضافة الألياف التي غذائك
بروتين 3 جم، كربوهيدرات 5 جم، دهون مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 24 جم.

.75

الأرز الأسمر

مناسب للسكري

يتم هضمه بطريقة أسرع من الأرز الأبيض
بروتين 5 جم، كربوهيدرات 45 جم، دهون مشبعة 2 جم، دهون صحية 3 جم، الياف 4 جم، سعرات حرارية 216 جم.

.75

البطاطس الصحية

مطهية في أفران خاصة تساعد على التخلص من الزيوت الطبيعية
بروتين 4 جم، كربوهيدرات 32 جم، دهون مشبعة 2 جم، دهون صحية 3 جم، الياف 2 جم، سعرات حرارية 200 جم.

.75

ميني سالاد

ضغط الدم

تحتوي على الزيتون الأسود الذي يساعد على التخلص من التآخيد
بروتين 1 جم، كربوهيدرات 3 جم، دهون مشبعة 0 جم، دهون صحية 0 جم، الياف 1 جم، سعرات حرارية 17 جم.

.75

شرائح الستيك

عالي البروتين وقليل الكربوهيدرات مصدر جيد للبروتين للأشخاص الذين يقومون بحمية البروتين الغذائية، شرائح الستيك لدينا تحتوي على 96% من اللحم الصافي.

بروتين 21 جم، كربوهيدرات 0 جم، دهون مشبعة 8 جم، دهون صحية 2 جم، الياف 0 جم، سعرات حرارية 273 جم.

1.75

قطعة برغر

عالي البروتين وقليل الكربوهيدرات البرغر لدينا يحتوي على 98% من اللحم الصافي ويتم تحضيره مع الطلب
بروتين 30 جم، كربوهيدرات 0 جم، دهون مشبعة 15 جم، دهون صحية 5 جم، الياف 0 جم، سعرات حرارية 446 جم.

1



SIDE ORDERS

الأطباق الجانبية

البطاطس المشوية

تعتبر البطاطس مصدر ممتاز للكربوهيدرات وتحتوي على كمية قليلة من السعرات الحرارية
بروتين 3 جم، كربوهيدرات 26 جم، دهون مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم، الياف 3 جم، سعرات حرارية 114 جم.

.75

ROASTED POTATO

Potatoes are a great source of carbs and are moderate in calories

Protein 3g/Sat Fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 26g/Calories 114/Fiber 3g

.75

ADDITIONAL ORDERS

الأطباق الإضافية

صدر الدجاج

عالي البروتين وقليل الكربوهيدرات نستخدم صدور دجاج عالية الجودة للحفاظ على الطعم والنكهة
بروتين 30 جم، كربوهيدرات 0 جم، دهون مشبعة 4 جم، دهون صحية 4 جم، الياف 0 جم، سعرات حرارية 250 جم.

1.5

CHICKEN BREAST

High Protein - Low Carb

We use only the highest quality chicken breast in order for you not to sacrifice taste

Protein 30g/Sat Fat 4g/Good Fat 4g
/Carbs 0g/Calories 250/Fiber 0g

1.5



HEALTHIER DESSERTS

الحلويات الصحية

CHOCOLATE BROWNIE

Protein 4g/Sat fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 24g/Calories 170/Fiber 1g

1pc. .75



براوني بالشكولاته

بروتين 4 جم، كربوهيدرات 24 جم،
دهون مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم،
الياف 1 جم، سعرات حرارية 170
للقطعة .75

WALNUT BROWNIE

Protein 4g/Sat fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 26g/Calories 174/Fiber 1g

1pc. .75



براوني بالجوز

بروتين 4 جم، كربوهيدرات 26 جم، دهون
مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم، الياف 1
جم، سعرات حرارية 174
للقطعة .75

PEANUT BUTTER BROWNIE

Protein 5g/Sat fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 26g/Calories 172/Fiber 1g

1pc. .75



براوني بزبدة الفول السوداني

بروتين 5 جم، كربوهيدرات 26 جم، دهون
مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم، الياف 1
جم، سعرات حرارية 174
للقطعة .75

CHOCOLATE MINI BROWNIES

Protein 1.5g/Sat Fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 7g/Calories 33/Fiber 1g

12 pcs. 2.5



ميني براونيز بالشكولاته

بروتين 1.5 جم، كربوهيدرات 7 جم، دهون
مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم، الياف 1
جم، سعرات حرارية 33
12 قطعة 2.5

PEANUT BUTTER MINI BROWNIES

Protein 1.5g/Sat Fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 7g/Calories 33/Fiber 1g

12 pcs. 2.5



ميني براونيز بزبدة الفول السوداني

بروتين 1.5 جم، كربوهيدرات 7 جم، دهون
مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم، الياف 1
جم، سعرات حرارية 33
12 قطعة 2.5

DATE BARS

Protein 3g/Sat fat 1g/Good Fat 1g
/Carbs 24g/Calories 170/Fiber 1g

12 pcs. 2.5



حلوى التمر

بروتين 3 جم، كربوهيدرات 24 جم، دهون
مشبعة 1 جم، دهون صحية 1 جم، الياف 1
جم، سعرات حرارية 170
12 قطعة 2.5

CHOCOLATE CHIP COOKIES

Low Fat
Protein 1.6g/Sat Fat 1.1g/Good Fat 2g
/Carbs 20g/Calories 129/Fiber 1g

12 pcs. 2.5

1pc. .25



كوكيز الشوكولاته

قليلة الدهون
بروتين 1.6 جم، كربوهيدرات 20 جم، دهون
مشبعة 1.1 جم، دهون صحية 2 جم، الياف 1
جم، سعرات حرارية 129
12 قطعة 2.5
للقطعة .25

DATE COOKIES

Low Fat
Protein 5g/Sat Fat 4g
/Good Fat 6g/Carbs 20g/Calories
212/Fiber 1g

12 pcs. 2.5

1pc. .25



كوكيز التمر

قليلة الدهون
بروتين 5 جم، كربوهيدرات 20 جم، دهون
مشبعة 4 جم، دهون صحية 6 جم، الياف 1
جم، سعرات حرارية 212
12 قطعة 2.5
للقطعة .25



FRESH JUICES

العصائر الطازجة



عصير جزر

سعرات حرارية 152، بروتين 3 جم، كربوهيدرات 24 جم، ألياف 1 جم

CARROT JUICE

Calories 152/Protein 3g /Carb 24g/Fiber 1g

1



عصير فراولة

سعرات حرارية 89، بروتين 1.5 جم، كربوهيدرات 16 جم، ألياف 7 جم

STRAWBERRY JUICE

Calories 89/Protein 1.5g /Carb 16g/Fiber 7g

1



عصير برتقال

سعرات حرارية 119، بروتين 2 جم، كربوهيدرات 32 جم، ألياف 1 جم

ORANGE JUICE

Calories 119/Protein 2g /Carb 32g/Fiber 1g

1



عصير أناناس

سعرات حرارية 227، بروتين 2 جم، كربوهيدرات 58 جم، ألياف 1 جم

PINEAPPLE JUICE

Calories 227/Protein 2g /Carb 58g/Fiber 1g

1



عصير ليمون

سعرات حرارية 10، بروتين 1 جم، كربوهيدرات 2 جم، ألياف 1 جم

LEMON JUICE

Calories 10/Protein 1g /Carb 2g/Fiber 1g

1



عصير ليمون بالنعناع

سعرات حرارية 11، بروتين 2 جم، كربوهيدرات 3 جم، ألياف 2 جم

LEMON WITH MINT JUICE

Calories 11/Protein 2g /Carb 3g/Fiber 2g

1



عصير تفاح

سعرات حرارية 180، بروتين 1 جم، كربوهيدرات 54 جم، ألياف 15 جم

APPLE JUICE

Calories 180/Protein 1g /Carb 54g/Fiber 15g

1



عصير كيوي

سعرات حرارية 132، بروتين 3 جم، كربوهيدرات 36 جم، ألياف 10 جم

KIWI JUICE

Calories 132/Protein 3g /Carb 36g/Fiber 10g

1





Café & Grill

غذاء صحي لحياء صحية
Eat Healthy...Live Healthy



@healthstop



@healthstop



/healthstop

www.healthstop.com.kw

خدمة التوصيل

183 9090

الجابرية - كيفان



يونيفرسال الدولية للاغذية والخدمات
Universal International Food