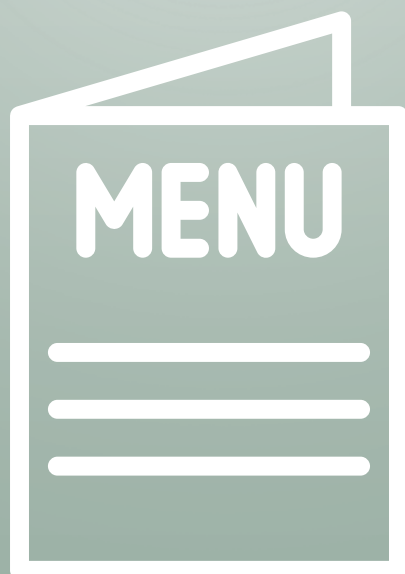


المنيو



أهلاً بك عميلنا العزيز في منيو
وجبات اللياقة
ستجد هنا كل ماتحتاج الى معرفته
عن وجباتك.

أكثر من

80 صنف



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سعرات مصادر الكارب



المصدر	كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
رز أبيض	35	0.4	6	166
رز أصفر	35	0.4	6	166
رز كبسة	38	0.8	7	186
مكرونة حمراء	50	1	8.5	230
مكرونة بيضاء	52	1	11	261
مكرونة بيستو	52	1	13	269
بطاطس مشوي	26	0.1	3	117
بطاطس مهروسة	27	1	5	137
خبز بطاطس	33	6.3	5.6	210
خبز بر	32	2.8	8	176
خس كيتو	1.2	0.2	0.8	10

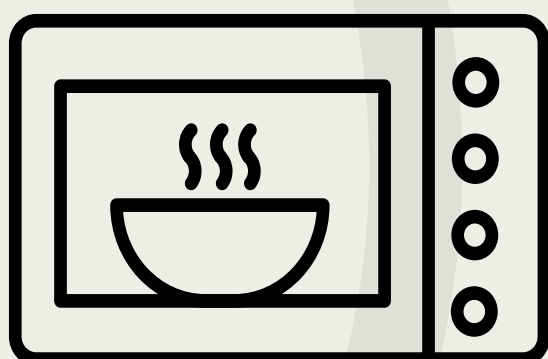
السعرات البديلة للخاّرب



المصدر	كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
فت زيرو	7.9	0.4	3.6	42
فت ون	9.4	0.4	1.6	42
فت تو	7.5	0.4	2.9	38
فت تريس	8.7	0.2	1.9	38
فت كواترو	8.1	0.1	1.5	38
خس كيتو للبرقر	1.2	0.2	0.8	10
يو فت				

فت زيرو	خيار.خس.بروكلي.قرنبيط.ليمون
فت ون	خضار مشوية (كوسة.جزر.قرنبيط)
فت تو	قرنبيط مهروس (ارز)
فت تريس	ملفوف مهروس (ارز)
فت كواترو	فلفل بارد.كوسة.جزر(شرايح رقيقه بصوص طماطم)
خس كيتو	برقرك المفضل ملفوف بالخس بدلاً من الخبز
يو فت	اختر احدا سناكات السلطات بديلاً للارز

تعليمات التسخين



كيف تسخن وجبتك بطريقة صحيحة؟

2 دقيقة
3-4 دقيقة

الوجبات الناشفة (رز دجاج بدون صوص)

الوجبات بالصوص (ماسالا ,كاري,الخ)

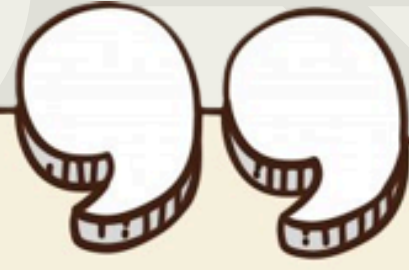
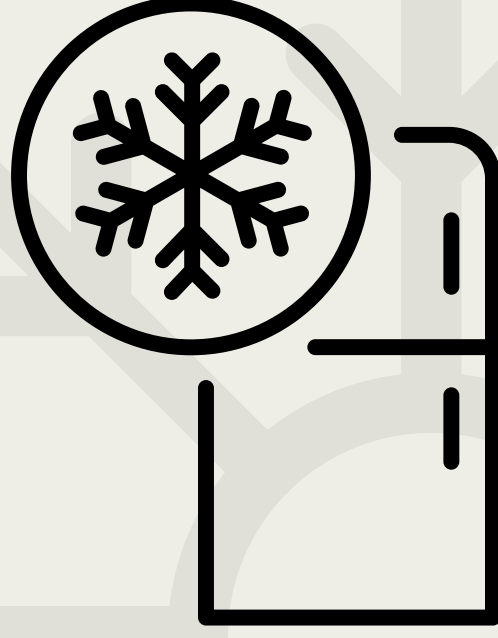
قم بتنزع الغلاف الشفاف من الاطباق للتسخين
قم بتحريك و خلط المكونات بعد منتصف الوقت



THE FITNESS MEALS

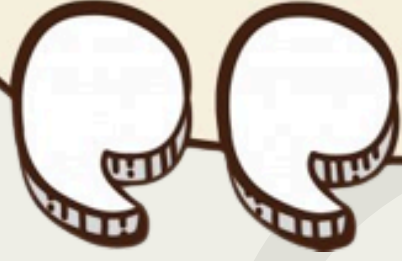
EAT FIT .. LIVE WELL

تعليمات التخزين



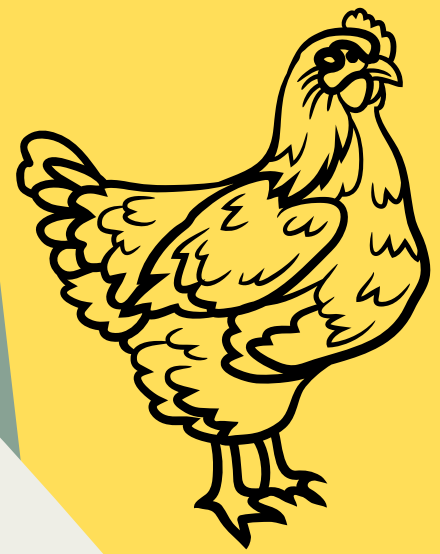
كيف تخزن وجبتك بطريقة صحيحة؟

حفظ الطعام بطريقة صحيحة شيء مهم لسلامتك
يجب حفظ وتخزين الطعام بعد توصيلة مباشرة وعدم تركه
لفترة تزيد عن 3 ساعات في حرارة الغرفة
يمكنك تخزين وجبتك وحفظها في الثلاجة حتى 3 ايام
وستحصل على نفس الجودة



THE FITNESS MEALS
EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت تكا



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

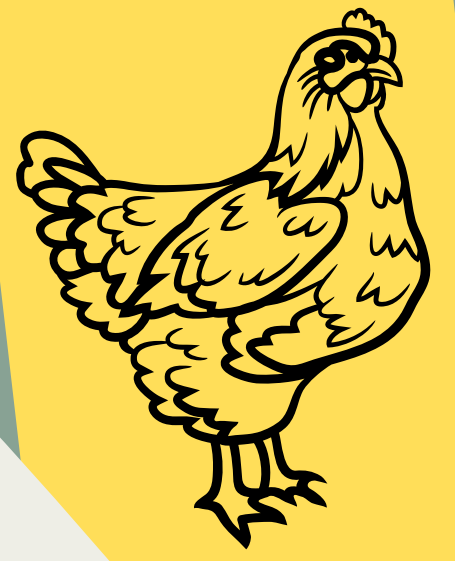
كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
1	5	39	205



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت كوتشي



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

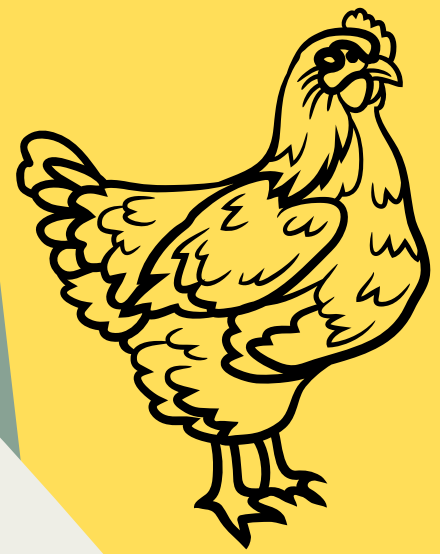
اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
196.5	37	4.5	2



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت المشوي



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

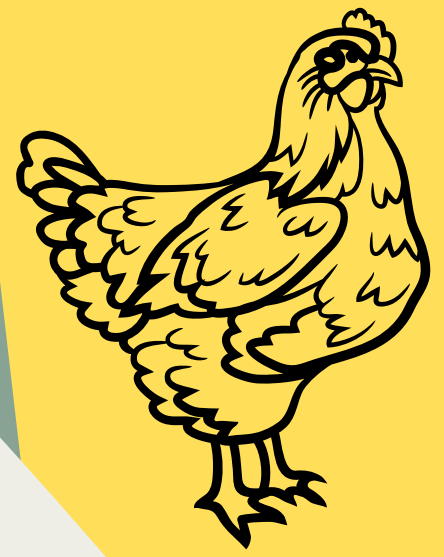
كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
1	3.5	32	163.5



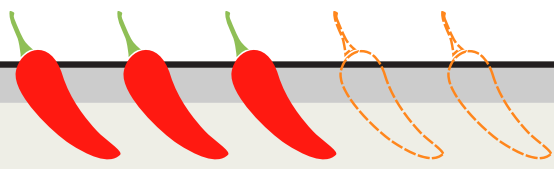
THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت دراقون



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

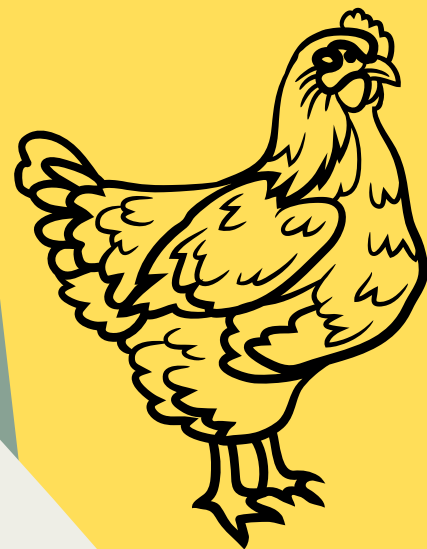
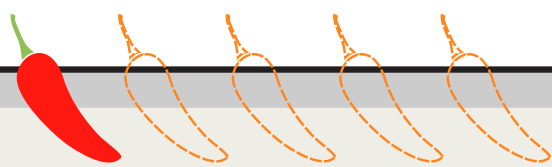
اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
206	34	6	4



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت شيش



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

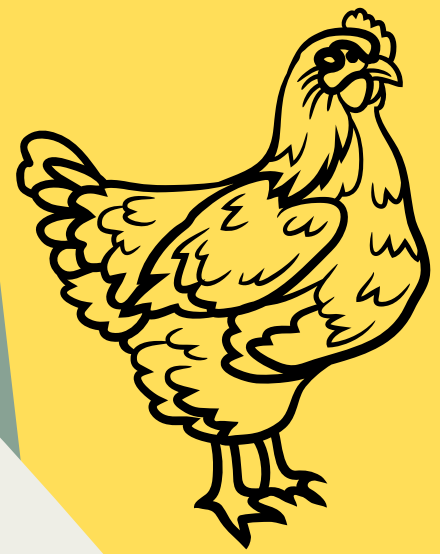
كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
2	5	37	201



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت فاهيتا



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

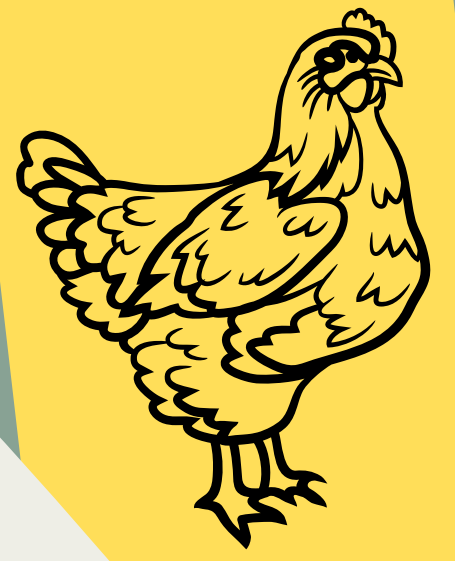
كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
2	4.5	38	200.5



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت باربكيو



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

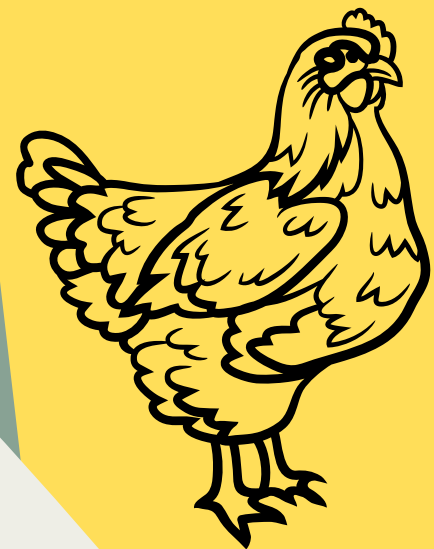
اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
209	35	5	6



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت متقولين



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

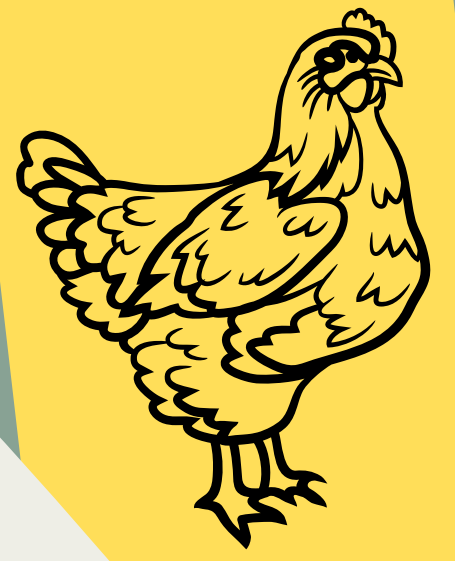
اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
209	35	5	6



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت ساموراي



26

CONTAINS
SESAME



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

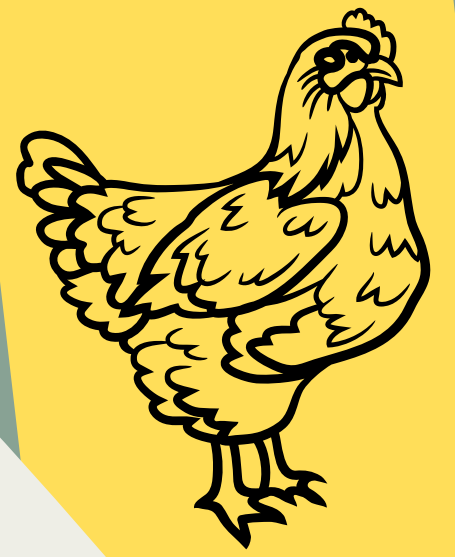
اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
198	34	6	2



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت ماسالا



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

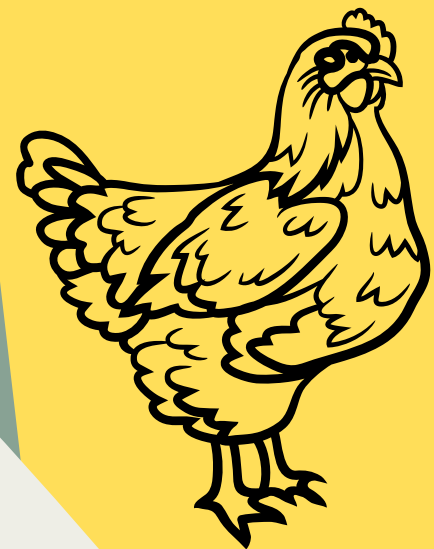
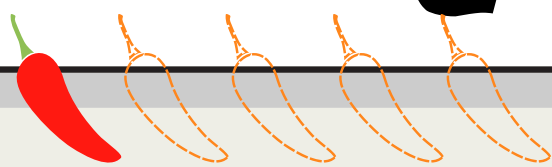
كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
4	7	39	235



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت كاري



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

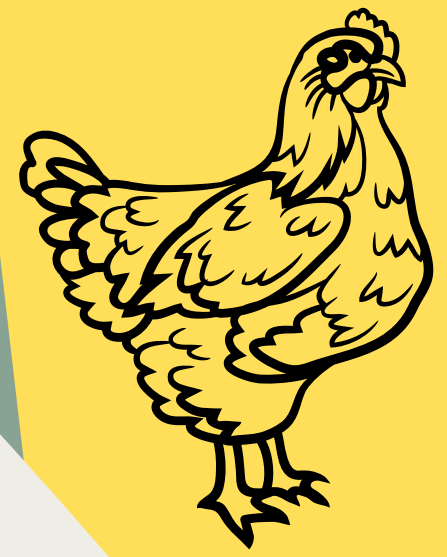
كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
4	6	39	226



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت الفطر



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

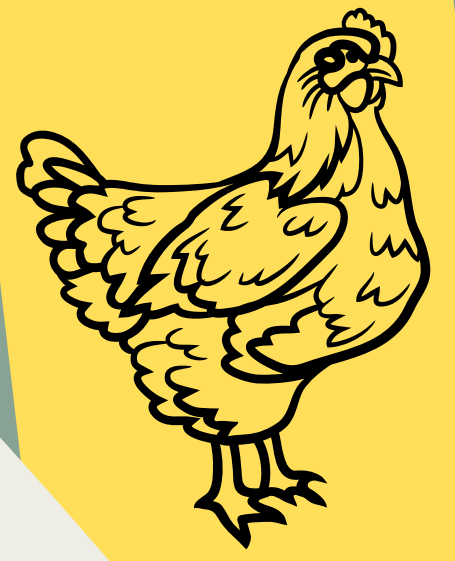
اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
230	39	6	5



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت لسيوي



26



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
218	39	6	5

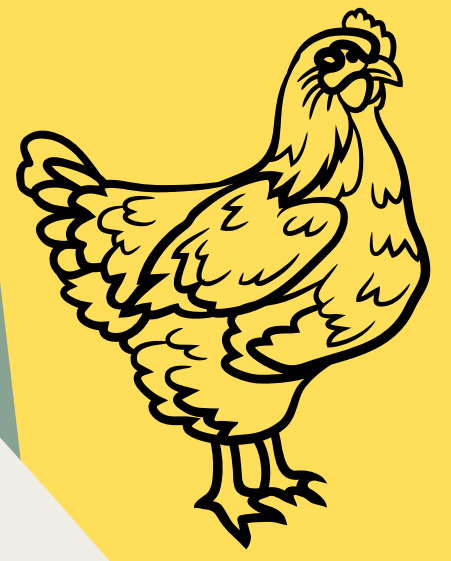


THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

دجاج فت بامية

100 ق بامية - 100 ق دجاج



27



سعرات المصدر البروتيني

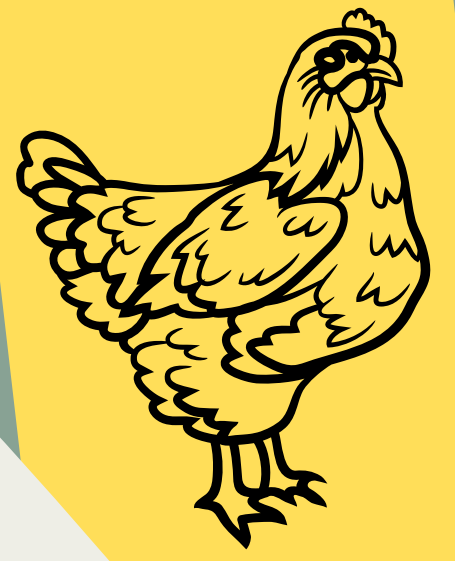
(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
10	4.5	25	180



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL



27

دجاج فت ملوخية



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
8	3.5	37	211.5



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فَت سَتِيك بِيَف



سَعَرَات الْمَصْدَر البروتيني

(السعرَات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرَات
2	5	36	197



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فت ستيك دي بيف



40



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
4	7	37	227



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فَت شَرَائِح الِاسْتِيك



40



سَعَرَات الْمَصْدَر البروتيني

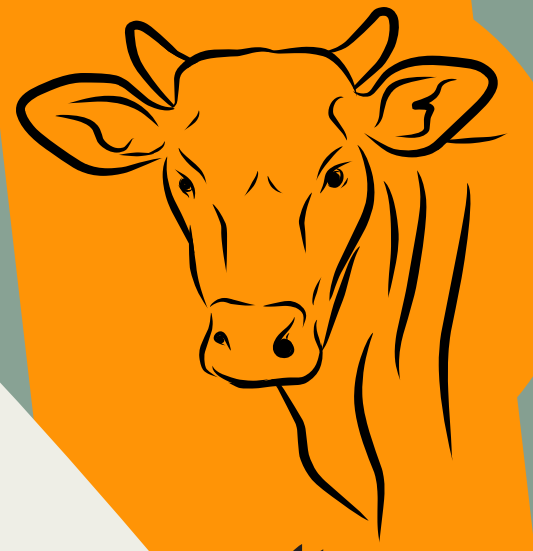
(السَعَرَات الْمَوْضُحَة تُخَصُّ اللَّحْمَ وَمَكُونَاتِهِ فَقَطْ)

اِجْمَالِي السَعَرَات	بروتين	دهون	كارب
0	0	0	0



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL



40

فت ما شروم ستيك



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
0	0	0	0



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فَت مَقُولِين بِيَف



38



سَعَرَات الْمَصْدَر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
4	7	36	223



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فَت تشيلي بيف



38



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
230	36	6	8



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فت كرات اللحم



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
4	8	38	240



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فَت سَالْمُونْ



44



سَعَرَات الْمَصْدَر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص السالمون ومكوناته فقط)

اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
207	36	7	0



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فت الروبيان المشوي



44



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الروبيان ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
2	1.5	20	101



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فت سويت شريمب



44



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الروبيان ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
2	2.5	21	114



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فت سمك الفيلية



30



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص السمك ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
0	1	33	141



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL



فيتوشيني الدجاج

35



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
92	6	40	582



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL



فيتوشيني شريهب

47



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
92	6	34	558



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL



25

برقر دجاج مشوي



يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
4	8	19	164



THE FITNESS MEALS
EAT FIT .. LIVE WELL

برقر فيجي

يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



25 ₪



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
2	1	7	45



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

برقر دجاج باربكيو

يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



25 ₪



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
0	0	0	0



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

لويلا و برقر

يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



25 ₪



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص الدجاج ومكوناته فقط)

اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
0	0	0	0



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

برقر لحم



33



يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
4	12	26	228



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

برقر ستيك بيف

يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



33



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
5	13	28	249



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL



33

برقر ما شروم بيّف

يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص اللحم ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
5	12	27	236



THE FITNESS MEALS
EAT FIT .. LIVE WELL

برقر سالمون

يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



37



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص السالمون ومكوناته فقط)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
4	8	21	172



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

شريمب برقر

يقدم مع بطاطس مشوي وصوص
ويمكن اختيار (خبز بر. خبز بطاطس. خس كيتو)



37



سعرات المصدر البروتيني

(السعرات الموضحة تخص السالمون ومكوناته فقط)

اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
0	0	0	0



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

شاورما دجاج

تقدم مع بطاطس مشوي وثومية ومخللات



35



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
37	8	40	380



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

تكا راب



21 ₪



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
27	5	25	253



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

تشكن راب



19



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
24	6	23	242



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

بي راب



21 ₪



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
26	7	25	267



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

شيش راب



19 ₪



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
25	6	25	254



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فاهيتا راب



19



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
25	6	24	250



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

باربكيو راب



19



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
24	6	24	246



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

بافلو راب



19



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
26	7	24	263



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

ستيك راب



22



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
25	6	13	206



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سالمون راب



25



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
25	5	24	241



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

شريمب راب



25



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
25	5	17	213



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

فيجي راب



15 ₪



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
25	5	9	180



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

السلطنة

LOW
CARB

30



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
7	5	26	177



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

شيشاوي

LOW
CARB

30



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
9	5	26	185



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

شريماوي

LOW
CARB

37



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
7	5	24	169



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

تكاويي

LOW
CARB

30

COMING SOON

سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
0	0	0	0



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سلطة السيزر



23



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
9	3	24	159



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سلطة خضراء



16



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
7	1	4	53



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سلطة تبولة كينوا



16



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
20	3	4	112



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سلطة جرجير



16



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
6	2	6	50



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سلطة يونانية



16



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
15	5	6	129



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سلطة البطيخ



16



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
39	7	17	287



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL



7

سلطة زبادي خيار



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
6	1	4	49



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سلطة كول سلو



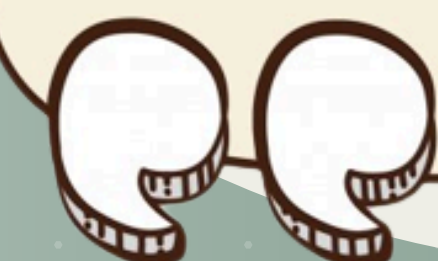
7



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
11	3	4	87



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك قطع فواكة



11



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
25	0	1	104



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك فواكة بارد



11



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
30	1	3	141



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك شوفان فراولة



15



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
22	3.5	9	155.5



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك شوفان بيساتشيو



15



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
25	5	11	189



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك شوفان بينت بتر



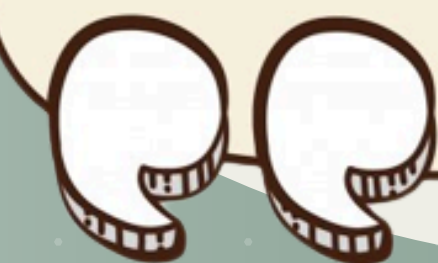
15



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
24	8	12	216



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك شوفان فواكه



15



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
24	8	12	216



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك شوفان تمر



15



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
24	8	12	216



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك شوفان دارك تشوكليت



15



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
28	11	14	267



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

سناك مكسرات



10



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
18	14	0	198



THE FITNESS MEALS
EAT FIT .. LIVE WELL

صوص حار



3 ٣



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
3	1	1	25



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

صوص طحينه



3



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
3	1.5	2	35



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

صوص ليمون



3



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
3	0	0	12



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

صوص فينقريد



3



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
3	2.5	2	40



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

صوص تارتار



3



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
1	2.5	2	35



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

صوص دېس رهان



3 ټل



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

اجمالي السعرات	بروتين	دهون	كارب
24	0	0	6



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

صوص رانش



3



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
2	2.5	1	35



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

صوص وحيات اللياقة



3



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
2	2.5	1	34



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

صوص قارلك ايولي



3



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
3	1.5	2	35



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

عصير برتقال



15 جنيه



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
35	1	3	161



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL

عصير ليمون تحتاع



15



سعرات المصدر كاملة

(السعرات الموضحة لكامل مكونات هذا الطبق)

كارب	دهون	بروتين	اجمالي السعرات
20	1	1	90



THE FITNESS MEALS

EAT FIT .. LIVE WELL