

# SANDWICHES

## EGG'EM BUN

Onion Chutney, Fired Egg, Emmental Cheese, Rucolla Leaves

اقق ام بن 1.00KD

306 Kcal 24 Carb,  
18 Protein, 15 Fat

## EGG FETA WRAP

Fetta Cheese, Boiled Egg, Zaater Leaves, Baby Spinach

راب بيض مع الفتا 1.25KD

355 Kcal 40 Carb,  
17 Protein, 14 Fat

## EGG AVO BUN

Mashed Avocado, Scrambled Egg, Chilly Flakes, Emmental Cheese, Rucolla Leaves

بيض مع الافوكادو 1.25KD

294 Kcal 24 Carb,  
16 Protein, 15 Fat

## GREEK LABNAH

Zaatar Loaf, Labnah Greek, Tomato, Cucumber, Olives, Mint and Zaatar, Olive Oil

لبنة اليونانية 1.00KD

210 Kcal 31 Carb,  
10 Protein, 5 Fat

## EASTERN FALAFEL

Fried or Baked Falafel, Mesclunm Tomato, Red Turnips, Cucumber Pickles, Red Raddish, Parsley, Zaater, Mint and Tahina Dressing

الفلافل الشرقية 1.00KD

453Kcal 66Carb,  
15 Protein, 16 Fat

## GRILLED HALLOUMI BUN

Olive Tapenade, Pesto Dressing, Grilled Halloumi, Tomato, Cucumber and Mint

الخلوم المشوي 1.25KD

306 Kcal 24 Carb,  
16 Protein, 17 Fat

## TURKERRY

Cranberry Sauce, Cream Cheese, Smoked Turkey, Emmental Cheese, Rucolla Leaves

تيركري 1.50KD

340 Kcal 35Carb,  
22 Protein, 12 Fat

## MOZZARELLA AVO

Fresh Mozzarella, Pesto, Rucola, Mashed Avocado, Tomato, Balsamic

موزاريلافوكادو 1.50KD

359 Kcal 30 Carb,  
22 Protein, 17 Fat

## KABAB WRAP

Kebab, Biwas, Hummus Tahini, Roasted Veggies

كباب راب 1.25KD

540 Kcal 52 Carb,  
29 Protein, 24 Fat

## TAWOUK WRAP

Griled Tawouk, Ranch Coleslaw, Pickles, Mint, Garlic Paste

طاووق راب 1.50KD

467 Kcal 45 Carb,  
39 Protein, 14 Fat

## STEAK SANDWICH

Grilled Sous-vide Steak, Emmental Cheese, Dijon Mustard, Mayo, Onion Chutney, Balsamic, Rucola Leaves, Ciabatta bread

ستيك شتني 1.75KD

396 Kcal 30 Carb,  
31 Proten, 17 Fat

## TUNA AVO

Smoked Tuna, Avocado, Pesto, Yellow Mustard, Mayo, Tabasco, Rucolla Leaves

تونا افوكادو 1.25KD

291 Kcal 30 Carb,  
18 Protein, 11 Fat

## CHICKEN AVO

Grilled Chicken, Avocado, Dijon Mustard, Fresh Mozzarella, Balsamic, Rucolla Leaves

دجاج افوكادو 1.50KD

371 Kcal 30 Carb,  
33 Protein, 13 Fat

## SMOKED SALMON

Smoked Salmon, Herbed Cream Cheese, Capers, Spring Onion, Rucolla Leaves

سالمون مدخن 1.50KD

329 Kcal 29 Carb,  
21 Protein, 15 Fat

## SHRIMP AVO WRAP

Grilled Shrimp, Avocado, Siracha, Mesclun Lettuce, Cocktail Dressing

روبيان افوكادو راب 1.75KD

314 Kcal 41 Carb,  
23 Protein, 7 Fat

# WARM BOWLS

## BREAKFAST MEZZEH

Boiled Free Range Eggs, Halloumi Cheese, Feta Olives Mix, Zaatar Mix, Greek Yogurt, Sliced Cucumber, Tomatoes, Makdous Eggplant, Mint

مزة الإفطار **1.50KD**  
412Kcal 15.4 Carb,  
26.4 Protein, 27.6 Fat

## AVOCADO POACHED EGGS

Rucola Leaves, Roasted Cherry Tomato, Avocado Salsa, Sauteed Mushroom, Poached Eggs

افوكادو بوش اق **2.25KD**  
284 Kcal 10 Carb,  
15 Protein, 22 Fat

## FALAFEL HUMMUS

Falafel Balls, Hummus Mix, Tomatoes, Cucumber Pickles, Turnips, Zaatar, Mint, Tahini Mix

فلافل مع حمص **1.00KD**  
319 Kcal 44 Carb,  
11.7 Protein, 13 Fat

## CHICKEN FREEKEH

SV Chicken, Smoked Freekeh, Roasted Nuts, Sauteed Vegetables, Yogurt Ranch Dressing, Demi-glace Dressing

فريكة الدجاج **2.75KD**  
494 Kcal 47 Carb,  
51 Protein, 11 Fat

## CHICKEN AVOCADO

Sous vide Chicken, Sliced Avocados, Mashed Potato, , Goat Cheese, Crispy Onion Sauteed Vegetables, Herbed Sweet Dijon Sauce

دجاج مع الأفوكادو **3.00KD**  
399 Kcal 22 Carb,  
44 Protein, 15Fat

## TENDERLOIN WILD RICE

Sous Vide Steak, Kale, Wild Rice, Mushroom Demi Glace, Beet Root, Sliced Avocado, Baby Spinich

تندرلوين وايلد رايس **3.50KD**  
416 Kcal 38 Carb,  
30.5 Protein, 17 Fat

## KABAB w RICE

Kebab, Basmati Rice, Roasted Veggies, Tomato Dressing, Yogurt Dressing, Biwaz

كباب و رز **2.75KD**  
614 Kcal 48 Carb,  
36 Protein, 30 Fat

## KABAB w HUMMUS

Kebab, Hummus, Air Fried Fries, Roasted Veggies, Grilled Chilli

صحن كباب و حمص **2.75KD**  
698 Kcal 41 Carb,  
40 Protein, 41 Fat

## TAWOUK w RICE

Tawouk, Roasted Veggies, Basmati Rice, Tomato Sauce

طاووق و رز **2.75KD**  
524 Kcal 44 Carb,  
54 Protein, 13 Fat

## TAWOUK PLATTER

Tawouk, Air Fried Fries, Coleslaw, Pickles, Hummus Tahini, Garlic Paste

صحن طاووق **2.75KD**  
560 Kcal 33 Carb,  
58 Protein, 21 Fat

## BEEF FREEKEH

Roast Beef, Smoked Freekeh, Green Peas, Carrots, Roasted Nuts, Demi Glace Sauce

فريكة لحم **3.50KD**  
482 Kcal 47 Carb,  
38 Protein, 16 Fat

## STEAK TENDERLOIN

Grilled Steak, Mashed Potato, Sauteed Veggies, Crispy Onion, Demi-Glace

ستيك لحم **3.50KD**  
363 Kcal 31Carb,  
31 Protein, 12 Fat

## SHRIMP PLATTER

Grilled Shrimp, Avocado Salsa, Air-Fries, Mixed Salad

صحن روبيان مشوي **3.00KD**  
418 Kcal 26 Carb,  
35 Protein, 20 Fat

## SHRIMP MEXICAN RICE

Mexican Rice, Grilled Shrimp, Green Peas, Roasted Tomatoes, Tomato Sauce

روبيان مع عيش مكسيكي **3.00KD**  
335 Kcal 37Carb,  
34 Protein, 7 Fat

## SALMON PLATTER

Grilled Salmon, Roasted Vegetables, Mashed Potato, Pesto, Kale

سالمون مشوي **3.50KD**  
488 Kcal 25 Carb,  
38 Protein, 27 Fat

## SALMON WILD RICE

Grilled Salmon, Wild Rice, Sauteed Vegetables, Lemon Squeeze

سالمون وايلد رايس **3.50KD**  
422 Kcal 35 Carb,  
34 Protein, 16 Fat

# SALADS

## SHRIMP AVOCADO

Grilled Shrimp, Avocado, Tomato, Mesclun, Baby Spinach, Roasted Almond, Cocktail Dressing

روبیان افوکادو 3.00KD

321 Kcal 16 Carb,  
25 Protein, 19 Fat

## STEAK CHUTNEY

Grilled Steak, Fresh Mushroom, Onion Chutney, Blue Cheese, Roasted Veggies, Mesclun, Roasted Tomato, Balsamic

ستیک شتني سالاد 2.75KD

342 Kcal 16 Carb,  
32 Protein, 16 Fat

## GREEK SALAD

Mesclun Lettuce, Tomato, Onion, Cucumber, Black Olives, Fetta Cheese, Mint, Mix bell pepper, Greek Dressing

سلطة يونانية 1.50KD

288 Kcal 13 Carb,  
12 Protein, 22 Fat

## ARTICHOKE

Mesclun Lettuce, Roasted Artichoke, Slice Onion, Celery, Tomato, Heart of Palm, Black Olives, Crispy Chickpeas, Cucumber, Parsley, Thyme, Lemon Mustard

ارضي شوکي 1.75KD

351 Kcal 35 Carb,  
10 Protein, 21 Fat

## CHICKEN PRO

Grilled Chicken, Avocado, Cherry Tomato, Mix Bellpepper, Spring Onion, Corriander, Edamame, Feta Cheese, Crispy Chickpeas, Lemon Corriander Dressing

دجاج برو 2.00KD

585 Kcal 27 Carb,  
46 Protein, 34 Fat

## CHICKEN AVOCADO

Mesclun, Spring Onion, Cherry Tomato, Fresh Baby Mozzarella, Avocado, Basil, Balsamic

دجاج افوکادو 2.50KD

450 Kcal 20 Carb,  
42 Protein, 22 Fat

## E'AT M.E'AT

Mesclun, Beef Tenderloin, Squash, Sunflower Seeds, Pumkin Seeds, Goat Cheese, Balsamic

ايت مييت 3.25KD

451 Kcal 9 Carb,  
36 Protein, 30 Fat

## KALE CAESAR

Mixed lettuce, Shredded kale, Sous Vide Chicken, Shaved Parmesan, Sliced Cherry Tomato, Eastern Crouton, Fresh Lime Squeeze, Caesar Dressing

کيل سيزر 1.95KD

355 Kcal 15.6 Carb,  
41 Protein, 14.5 Fat

## BEET HUMMUS

Beet Hummus Tahini, Beetroot Cubes, Mix Greens, Tomatoes, Sliced Cucumber, Fresh Mint, Fresh Thyme, Radish, Avocado Slice, Roasted Squash, Tahini Sauce

بيت-حمص 1.95KD

353 Kcal 33 Carb,  
9 Protein, 23 Fat

## TUNA SALAD

Mesclun, Pasta, Smoked Tuna, Cucumber, Tomato Cubes, Spring Onion, Sweet Corn, Fresh Mushroom, Shredded Carrots, Parsley, Dressing Mayo Garlic

تونا سالاد 1.75KD

395 Kcal 33 Carb,  
27 Protein, 19 Fat

## OMEGA +

Rocca, Baby Spinach, Cucumber, Tomato, Basil, Avocado, Salmon, Lemon Ginger Dressing

أوميغا + 3.85KD

376 Cal 10 Carb,  
25 Protein, 27 Fat

## BAKED FALAFEL SALAD

Falafel Balls, Mix Greens, Tomato, Cucumber, Radish, Pickles, Hummus, Pickled Turnips, Mint, Fresh Zaatar, Tahini Sauce Dressing, Fresh Parsley

بيكد فلافل 1.95KD

377 Kcal 43 Carb,  
13 Protein, 20 Fat

## GOAT CHEESE SALAD

Ruccola, Breaded Goat Cheese, Cherry Tomatoes, Semi Sweet Balsamic, Olive Oil, Walnut, Squash, Sunflower Seeds

غوت تشيز 2.25KD

430 Kcal 13 Carb,  
9.4 Protein, 37.8 Fat

## SALMON AVOCADO

Smoked Salmon, Avocados, Mix Green, Boursin Cheese, Spring Onion, Cherry Tomatoes, Olive Slice, Capers, Cucumbers, Fresh Mushrooms, Balsamic ranch dressing

سالمون أفوکادو 3.75KD

397 Kcal 16 Carb,  
28 Protein, 26 Fat

## EASTERN SALAD

Mesclun, Goat Cheese, Makdous Eggplant, Tomato Cubes, Cucumber, Spring Onion, Mixed Olives, Fresh Mint, Fresh Thyme, Radish, balsamic vinegrette

إيسترن 2.50KD

318 Kcal 15 Carb,  
12 Protein, 26 Fat

# SIDE STARTERS

## FATTEH

Boiled Chickpeas, Fresh Yogurt, Roasted Vegetables Mix, Herb Crispy Bread, Olive Oil, Sumac, Pine Seeds, Cumin

فتة 0.85KD

171 Kcal 19 Carb,  
5 Protein, 9 Fat

## FOUL MOUDAMES

Foul & Chickpeas mix, Sesame Tahina, tomatoes, Parsley, Olive oil, Chilly, Cumin powder

فول مدمس 0.90KD

248 Kcal 26 Carb,  
12 Protein, 12 Fat

## BABA GHANOUJ

Grilled Eggplant, Tahini, Garlic

بابا غنوج 0.75KD

298 Kcal 33 Carb,  
10.7 Protein, 14 Fat

## SPINACH CHEESE STICKS

Spinach, Feta Mix, Mozzarella

سبنش تشيز ستكس 1.25KD

303 Kcal 24 Carb,  
19 Protein, 16 Fat

## SQUASH KIBBEH

Squash Kibbeh, Spinach, Boiled Chickpeas

سكواش كبة 0.90KD

159 Kcal 19 Carb, 5  
Protein, 8 Fat

## GOAT CHEESE KIBBEH

Squash Kibbeh, Goat Cheese, Ground Beef

غوت تشيز كبة 1.50KD

302 Kcal 14 Carb,  
22 Protein, 17 Fat

## BEEF KIBBEH

Ground Beef, Onion, Pinenuts

كبة لحم 1.50KD

298 Kcal 33 Carb,  
10.7 Protein, 14 Fat

## CHEESE ROLLS

Fetta, Mozzarella, Parsley

تشيز رول 1.25KD

106 Kcal 11.5 Carb,  
2.5 Protein, 6 Fat

## HUMMUS OR BEET HUMMUS

Boiled Chickpeas, Tahini, Garlic, (+/- BEET)

ماعون حمص 0.75KD

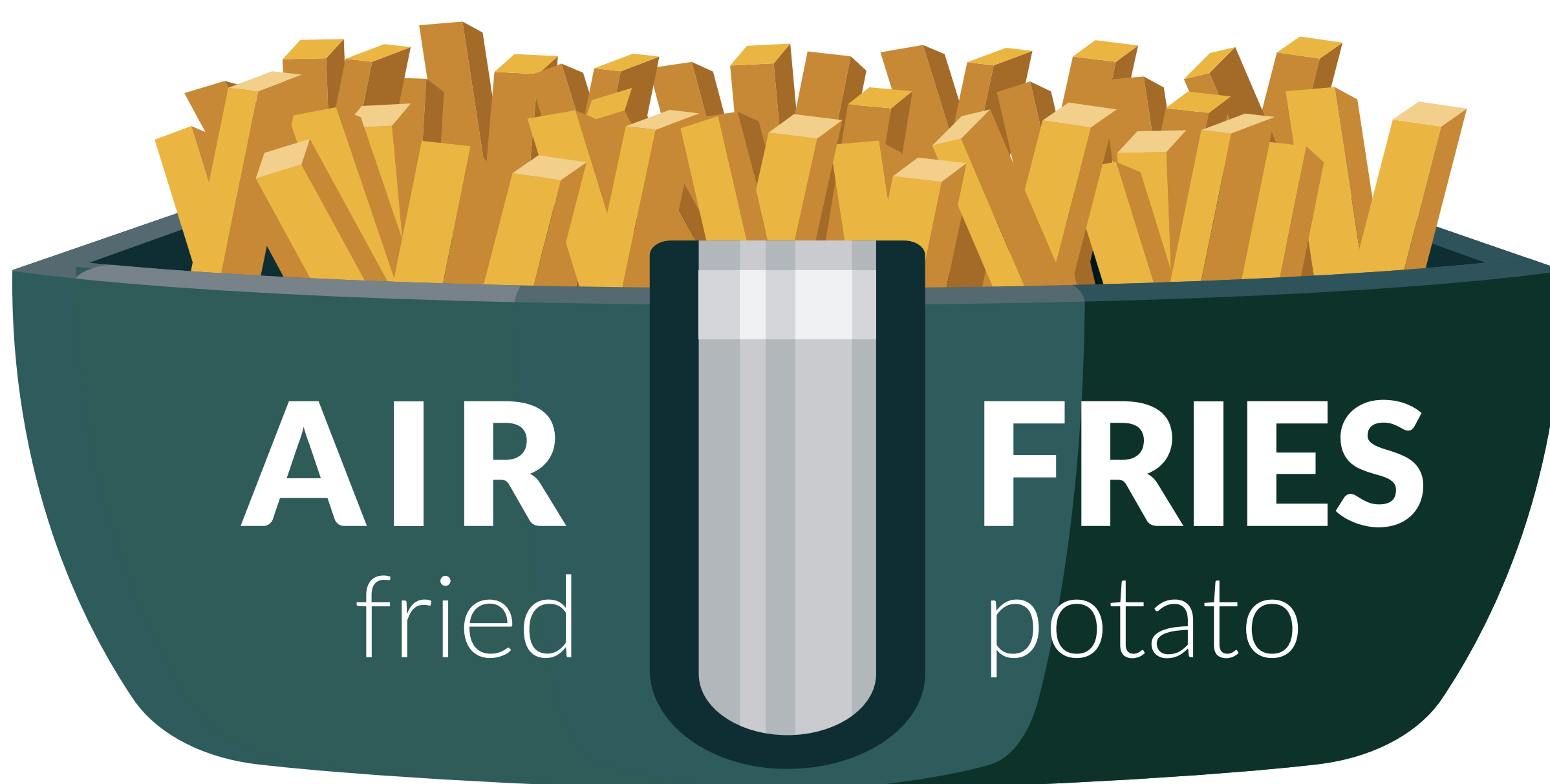
159Kcal 19 Carb, 5  
Protein, 8 Fat

## BEEF SAMBOUSIK

Groud Beef, Onions, Pinenuts

سمبوسة لحم 1.25KD

302Kcal 14 Carb,  
22 Protein, 17 Fat



بطاطا مقليه بالهواء

0.70KD

298Kcal 33 Carb, 10.7 Protein, 14 Fat

# THE JUICERY

12oz 16oz

## TROPICAL

Passion Fruit, Ginger, Apple

تروبيكال 1.50KD 1.75KD

170Kcal 40 Carb, 1.5 Protein, 1 Fat 227Kcal 54 Carb, 2 Protein, 1 Fat

## VIGOROUS

Avocado, Lemon, Apple, Banana

فيقوروس 1.50KD 1.75KD

288Kcal 53 Carb, 3 Protein, 9 Fat 384Kcal 70 Carb, 3 Protein, 12 Fat

## VITAL

Pineapple, Passion Fruit, Apple

فيتال 1.50KD 1.75KD

160Kcal 38 Carb, 2 Protein, 1 Fat 214Kcal 51 Carb, 2 Protein, 1 Fat

## FLEW AWAY

Apple, Mint, Ginger

فلو اوي 1.00KD 1.25KD

142Kcal 34 Carb, 2 Protein, 0 Fat 190Kcal 45 Carb, 2 Protein, 1 Fat

## REVIVE

Cucumber, Pineapple, Apple

ريفيف 1.00KD 1.25KD

132Kcal 32 Carb, 2 Protein, 0 Fat 176Kcal 42 Carb, 1 Protein, 0 Fat

## FLOURISH

Strawberry, Ginger, Apple

فلوريش 1.25KD 1.50KD

141Kcal 34 Carb, 1 Protein, 1 Fat 188Kcal 45 Carb, 1 Protein, 1 Fat

## I-MMUNE

Carrot, Ginger, Apple

ايميون 1.00KD 1.25KD

147Kcal 34 Carb, 2 Protein, 1 Fat 196Kcal 45 Carb, 3 Protein, 1 Fat

## FOCUS

Kiwi, Strawberry, Apple, Banana

فوكس 1.25KD 1.50KD

203Kcal 50 Carb, 2 Protein, 1 Fat 271Kcal 67 Carb, 3 Protein, 1 Fat

## MOTHER EARTH

Kale, Celery, Cucumber, Lemon Squeeze

مذر ايرث 1.00KD 1.25KD

59Kcal 13 Carb, 3 Protein, 1 Fat 79Kcal 18 Carb, 4 Protein, 1 Fat

## JUMP START

Raspberry, Banana, Apple

جمب ستارت 1.25KD 1.50KD

198Kcal 49 Carb, 2 Protein, 1 Fat 263Kcal 65 Carb, 2 Protein, 1 Fat

## RESPAWN

Orange, Ginger, Apple

ريسباون 1.00KD 1.25KD

147Kcal 34 Carb, 2 Protein, 1 Fat 196Kcal 45 Carb, 32 Protein, 1 Fat

# THE SHOTS

## DOC SHOT

Ginger, Apple

دوك شوت 1.00KD

95Kcal 22 Carb, 1 Protein, 1 Fat

## HEAD SHOT

Tumeric, Carrot, Blackpepper, Apple

هيد شوت 1.00KD

121Kcal 26 Carb, 2 Protein, 1 Fat

## C SHOT

Orange, Apple, Ginger

سي شوت 1.00KD

107Kcal 24 Carb, 1 Protein, 0 Fat

## SPA SHOT

Pomegranate, Apple, Cinnamon

سبا شوت 1.00KD

98Kcal 24 Carb, 0 Protein, 0 Fat

# MAKE YOUR OWN

Base price: 2.25KD

Tick the items you choose

## MORNING (7AM TO 11AM)

### STEP 1 BASE

CHOOSE 1 BASE

	KCAL
[01] MESCLUN	12
[02] KALE	20
[03] BABY SPINACH	11.5
[04] ROMAINE LETTUCE	12
[05] ROCCA	10
[06] 3 COLORS QUINOA	180
[07] FUSILLI PASTA	188

### STEP 2

## PROTEINS

ADD EXTRA PROTEINS

(SUBJECT TO CHARGE) OR CONTINUE VEGAN

	KCAL		KCAL
[01] BOILED EGG	77	[06] SOUSVIDE CHICKEN BREAST (+750 FILS)	214
[02] POACHED EGG	71	[07] TENDERLOIN BEEF (+1500 FILS)	218
[03] FRIED EGG	98	[08] GRILLED SALMON (+1950 FILS)	206
[04] TURKEY OMELETTE	124	[09] SMOKED SALMON (+1950 FILS)	206
[05] EXTRA EGG (+400 FILS)	...	[10] TUNA (+1000 FILS)	64

## REST OF THE DAY (11AM TO 11PM)

### STEP 1 BASE

CHOOSE UP TO 2 BASES

	KCAL		KCAL
[01] MESCLUN	12	[08] MIXED CABBAGE	15
[02] KALE	20	[09] WILD RICE	151
[03] BABY SPINACH	11.5	[10] BURGUL TOMATO	124
[04] ROMAINE LETTUCE	12	[11] SMOKED FREEKEH	267
[05] ROCCA	10	[12] FUSILLI PASTA	188
[06] 3 COLORS QUINOA	180	[13] MEXICAN RICE	156
[07] MASHED POTATO	111		

### STEP 2

## PROTEINS

ADD EXTRA PROTEINS

(SUBJECT TO CHARGE) OR CONTINUE VEGAN

	KCAL		KCAL
[01] SOUSVIDE CHICKEN BREAST (+750 FILS)	214	[05] GRILLED SALMON (+1950 FILS)	206
[02] SOUSVIDE CHICKEN TAWOOK (+750 FILS)	214	[06] SMOKED SALMON (+1950 FILS)	134
[03] TENDERLOIN BEEF (+1500 FILS)	218	[07] TUNA (+1000 FILS)	89
[04] TENDERLOIN KEBAB (+1000 FILS)	273	[08] Marinated grilled shrimp (+1950 FILS)	144

### STEP 3

## TOPPINGS

THE 1ST 5 TOPPINGS ARE ON US \*YOU CAN ADD UP TO 9 TOPPINGS IN TOTAL

FRUIT & VEGETABLES		KCAL		KCAL		KCAL		KCAL
[01] APPLE (GREEN)	13	[17] EGGPLANT (ROASTED)	13	[35] ZUCCHINI (GRILLED)	6	<b>PICKLED</b>		
[02] APPLE (RED)	13	[18] FALAFEL (BAKED)	100	<b>PASTE &amp; OTHERS</b>		[50] ACHAR (GREEN)	12	
[03] ASPARAGUS	5	[19] GREEN PEAS	26	[36] BEET HUMMUS	91	[51] CAPERS	2	
[04] BASIL (FRESH)	1	[20] LEMON WEDGES	5	[37] EASTERN CROUTONS	55	[52] MAKDOUS EGGPLANT	62	
[05] BEETROOT	17	[21] MINT (FRESH)	2	[38] HUMMUS	80	[53] MIXED PICKLES	3	
[06] BELL PEPPERS (MIXED)	7	[22] MUSHROOM (SAUTEED)	64	[39] POTATO (MASHED)	56	[54] OLIVES (SLICED)	29	
[07] BLUEBERRY	3	[23] MUSHROOMS (FRESH)	6	[40] PARMESAN CRISP	80	[55] PICKLES (CHILLY)	5	
[08] BROCCOLI & CAULI	13	[24] ONION (SLICED)	5	[41] ZA'ATAR MIX	101	[56] TURNIP PICKLES	13	
[09] CABBAGE (MIXED)	4	[25] POMEGRANATE	25	<b>CHEESE &amp; DAIRY</b>		[57] WHOLE OLIVES	28	
[10] CARROTS (SHREDDED)	14	[26] POTATO (ROASTED)	39	[42] CHEDDAR CHEESE	121	<b>PREMIUM (+500Fills)</b>		
[11] CARROTS (SLICED)	14	[27] RED RADISH	3	[43] EGGS (BOILED)	77	[58] AVOCADO	112	
[12] CHERRY TOMATO	6	[28] SPRING ONION	2	[44] FETA CHEESE	79	[59] AVOCADO SALSA	96	
[13] CHILLY (GREEN)	11	[29] STRAWBERRY	11	[45] GREEK YOGURT	35	[60] GOAT CHEESE	173	
[14] CHICKPEAS	82	[30] SWEET CORN	24	[46] HALLOUMI CHEESE	113			
[15] CILANTRO (FRESH)	1	[31] SWEET POTATO (ROASTED)	37	[47] HERBED CREAM CHEESE	44			
[16] CUCUMBER (SLICED)	4	[32] SQUASH (ROASTED)	11	[48] OLIVE FETA MIX	57			
		[33] VEG. (MIXED SAUTEED)	34	[49] SHAVED PARMESAN	56			
		[34] ZA'ATAR (FRESH)	2					

### STEP 4

## DRESSINGS

UP TO 2 & OPTIONAL FOR BREAKFAST

	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL	
[01] 1000 ISLAND	74	[08] LEMON CORRIANDER	52	[15] RED ROOSTER	0	[22] YOGURT DRESSING	19	
[02] APPLE CIDER VINEGAR	1	[09] LEMON GINGER	48	[16] RANCH	81	[23] GARLIC SAUCE*	147	
[03] BALSAMIC	5	[10] LEMON & LIME SQUEEZE	3	[17] SRIRACHA	10	[24] TOMATO SAUCE*	16	
[04] BALSAMIC RANCH	67	[11] ORANGE SESAME	37	[18] SWEET HERBED MUSTARD	20	[25] MUSHROOM DEMI GLACE*	15	
[05] CAESAR	130	[12] OLIVE OIL	88	[19] TABASCO	0	[26] HERBED DIJON SAUCE*	10	
[06] CHILLY OIL	27	[13] PESTO VINAIGRETTE	43	[20] TAHINA SAUCE	71			
[07] GREEK	72	[14] POM. MOLASSES	58	[21] TARTAR SAUCE	75			

FOR WARM BOWL & SALADS ONLY\*

### STEP 5

## NUTS & GARNISH

UP TO 2

	KCAL		KCAL		KCAL		KCAL	
[01] ALMOND (ROASTED)	46	[08] CUMMIN	4	[15] PAPRICA	3	[22] SESAME (MIXED)	8	
[02] BASIL (DRIED)	1	[09] DUKKAH	11	[16] PEANUTS (ROASTED)	57	[23] SESAME (ROASTED)	8	
[03] BLACK SEEDS	3	[10] FLAX SEEDS	5	[17] PISTACHIO (ROASTED)	34	[24] SUNFLOWER SEEDS	35	
[04] CASHEW (ROASTED)	44	[11] HAZLENUT (ROASTED)	38	[18] PINENUTS (ROASTED)	54	[25] SUMACK	3	
[05] CHIA SEEDS	7	[12] MINT (DRIED)	1	[19] PUMPKIN SEEDS	22	[26] WALNUTS (RAW)	39	
[06] CHILI FLAKES	3	[13] NUTS (HEALTHY MIX)	41	[20] RAISIN (MIXED)	15	[27] ZAAATAR	3	
[07] CRISPY ONION	35	[14] OREGANO (DRIED)	3	[21] ROSEMARRY (DRIED)	1			

# MACROS

## MIDDLE EASTERN EATERY



### BASE

ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
MESCLUN	12	2	1	0
KALE	20	4	1	0
BABY SPINACH	12	2	1	0
ROCCA	10	1	1	0
ROMAINE LETTUCE	12	2	1	0
3 COLORS QUINOAS	180	32	7	3
MASHED POTATO	112	26	2	0
FUSILLI PASTA	188	37	7	1
MIXED CABBAGE	15	3	1	0
WILD RICE	152	32	6	0
BURGHUL TOMATO	125	28	5	0
SMOKED FREEKEH	267	53	11	2
MEXICAN RICE	156	31	3.8	3



### PROTEINS

ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
SOUS VIDE CHICKEN BREAST	215	0	40	5
SOUS VIDE CHICKEN TAWOOK	215	0	40	5
SOUS VIDE TENDERLOIN BEEF	218	0	28	11
TENDERLOIN KEBAB	273	0	25	18
GRILLED SALMON	206	0	30	10
SMOKED SALMON	134	0	22	5
TUNA	89	0	20	1
BOILED EGG	78	1	7	6
POACHED EGGS	71	0	6	5
FRIED EGGS	98	0	7	8
TURKEY VEGGIES OMELETTE	125	1	9	9
MARINATED GRILLED SHRIMP	144	0.9	28	3



### DRESSINGS

ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
OLIVE OIL	88	0	0	10
BALSAMIC	5	1	0	0
SRIRACHA	10	2	0	0
POMEGRANATE MOLASSES	58	15	0	0
RED ROOSTER	0	0	0	0
APPLE CIDER VINEGAR	1	0	0	0
LEMON & LIME SQUEEZE	3	1	0	0
YOGURT DRESSING	19	3	2	0
BALSAMIC RANCH	67	4	1	5
SWEET HERBED MUSTARD	20	3	0	1
THOUSAND ISLAND DRESSING	74	6	0	6
TARTAR SAUCE	75	3	0	7
GREEK	72	1	2	7
TAHINA SAUCE	72	3	2	6
ORANGE SESAME	37	1	0	3
CAESAR DRESSING	130	3	6	10
LEMON CORIANDER VINAIGRETTE	52	2	1	5
RANCH DRESSING	81	3	1	7
PESTO VINAIGRETTE	43	1	1	4
LEMON GINGER VINAIGRETTE	48	1	0	5
GARLIC PASTE (SAUCE)	147	0	0	16
TOMATO SAUCE	16	2	0	1
MUSHROOM DEMI GLACE	15	2	0	1
HERBED DIJON SAUCE	10	1	0	1



### NUTS & GARNISH

ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
PUMPKIN SEEDS	22	3	1	1
SUNFLOWER SEEDS	35	1	1	3
CHIA SEEDS	7	1	0	0
MIXED RAISIN	15	4	0	0
ROASTED PEANUT	57	2	3	5
ROASTED PINE NUT	54	1	1	5
RAW WALNUT	39	1	1	4
ROASTED PISTACHIO	34	2	1	3
ROASTED ALMOND	46	2	2	4
ROASTED CASHEW	44	2	1	4
ROASTED HAZELNUT	38	1	1	4
HEALTHY MIXED NUT	41	2	1	4
DUKKAH	11	0	0	1



### TOPPINGS

FRUITS & VEGETABLES				
ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
CHERRY TOMATO	6	1	0	0
CUCUMBER	5	1	0	0
BEETROOT	17	4	1	0
SLICED CARROTS	14	3	0	0
SLICED ONION	5	1	0	0
SPRING ONION	2	0	0	0
MIXED BELL PEPPER	7	2	0	0
SWEET CORN	24	6	1	0
FRESH MUSHROOM	7	1	1	0
RED RADISH	3	1	0	0
SHREDDED CARROTS	14	3	0	0
LEMON WEDGE	5	2	0	0
BAKED FALAFEL (PER 4 PIECES)	101	16	4	3
APPLE	13	3	0	0
POMEGRANATE	25	6	1	0
FRESH CILANTRO	0	0	0	0
FRESH BASIL	0	0	0	0
FRESH MINT	2	0	0	0
FRESH ZAATAR	2	0	0	0
ROASTED POTATOES	39	9	1	0
ROASTED SWEET POTATO	37	8	1	0
CHICKPEAS	82	14	5	1
MIXED SAUTEED VEG	34	5	1	1
ZUCCHINI	6	1	0	0
BROCCOLI & CAULIFLOWER	10	2	1	0
ROASTED SQUASH	13	3	1	0
ROASTED EGGPLANT	13	3	0	0
GREEN PEAS	26	4	2	0
SAUTEED MUSHROOM	64	5	4	4
MIXED CABBAGE	4	1	0	0

### PASTE & OTHERS

ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
EATERN CROUTONS	55	10	2	1
HUMMUS	80	6	3	5
BEEF HUMMUS	91	8	3	6
MASHED POTATO	56	13	1	0
PARMESAN CRISP	80	1	8	5
ZAATAR MIX	101	11	2	6

### CHEESE & DAIRY

ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
FETA CHEESE	79	1	4	6
SHAVED PARMESAN	56	1	5	4
GREEK YOGURT	35	2	6	0
BOILED EGG	78	1	7	6
CHEDDAR	121	0	8	10
HALLOUMI	113	1	8	9
OLIVE FETA MIX	57	2	2	5
HERBED CREAM CHEESE	44	1	1	4

### PICKLED

ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
MIXED PICKLES	3	1	0	0
CHILLY PICKLES	3	1	0	0
SLICED OLIVE	29	2	0	3
PICKLED TURNIPS	13	3	0	0
GREEN ACHAR	12	1	0	1
MAKDOUS EGGPLANT	62	4	1	4
CAPERS	2	0	0	0
WHOLE OLIVES	29	2	0	3

### PREMIUM

ITEM	CAL	CARB	PROTEIN	FAT
AVOCADO	112	6	1	10
GOAT CHEESE	173	0	11	15
AVOCADO SALSA	96	5	1	9

# اصنعه بنفسك

السعر الأساسي: ٢,٢٥ دك  
ضع علامة عند إختيارك لتذكرها ✓

## بقية اليوم (١١ صباحاً إلى ١١ مساءً)

### الخطوة الأولى الأساس

اختر لحد ٢

السعر	الاسم	السعر	الاسم
١٥	ملفوف [٨]	١٢	[١] خس (ميسكلن)
١٥١	أرز بري [٩]	٢٠	[٢] كزنب (كابل)
١٢٤	برغل بالطماطم [١٠]	١١,٥	[٣] سبانخ
٢٧	فريكة [١١]	١٢	[٤] خس
١٨٨	فوسيلي باستا [١٢]	١٠	[٥] جرجير
		١٨,٠	[٦] كينوا
		١١	[٧] بطاطا مهروسة

### الخطوة الثانية البروتينات

أضف إكسترا بروتين أو أكمل نباتي

السعر	الاسم	السعر	الاسم
٢٦	[٥] سلمون مشوي (١٩٥٠+ فلس)	٢١٤	[١] صدر دجاج سوفيد (٧٥٠+ فلس)
١٣٤	[٦] سلمون مدخن (١٩٥٠+ فلس)	٢١٤	[٢] طاوق سوفيد (٧٥٠+ فلس)
٨٩	[٧] تونا (+ ١٠٠٠ فلس)	٢١٨	[٣] لحم تندلويين (١٥٠٠+ فلس)
		٢٧٣	[٤] كباب تندلويين (+ ١٠٠٠ فلس)

## الغطور (٧ صباحاً إلى ١١ صباحاً)

### الخطوة الأولى الأساس

اختر واحداً

السعر	الاسم	السعر	الاسم
١٢	[١] خس (ميسكلن)	١٢	[٣] سبانخ
٢٠	[٢] كزنب (كابل)	١٢	[٤] خس
١١,٥	[٣] سبانخ	١٠	[٥] جرجير
١٢	[٤] خس	١٨,٠	[٦] كينوا
١٠	[٥] جرجير	١٨٨	[٧] فوسيلي باستا
١٨,٠	[٦] كينوا		
١٨٨	[٧] فوسيلي باستا		

### الخطوة الثانية البروتينات

أضف إكسترا بروتين أو أكمل نباتي

السعر	الاسم	السعر	الاسم
٦١	[٦] صدر دجاج سوفيد (٧٥٠+ فلس)	٧٧	[1] بيض مسلوق
[٧] لحم تندلويين (١٥٠٠+ فلس)	٧١	[2] بوشد إيغ	
[٨] سلمون مشوي (١٩٥٠+ فلس)	٩٨	[3] بيض مقلي	
[٩] سلمون مدخن (١٩٥٠+ فلس)	١٢٤	[4] أولميت بيض	
[١٠] تونا (+ ١٠٠٠ فلس)	...	[5] بيضة إضافية (+ ٤٠٠ فلس)	

## الخطوة الثالثة الإضافات

أول ٥ إضافات مشمولة بالسعر ويمكن الإضافة إلى حد ٩ إضافات بالمجمل (-٢٠ فلس لكل إختيار)

السعر	الاسم	السعر	الاسم	السعر	الاسم
١٢	[٥٠] أشار أخضر	١٣	[١٧] بادنجان محمر	١٣	[١٠١] تفاح أخضر
٢	[٥١] كبر CAPERS	١٨	[١٨] فلفل مخبوزة	١٣	[١٠٢] تفاح أحمر
٦٢	[٥٢] مكحوس الباذنجان	١٩	[١٩] لوز خضراء	[١٠٣] هليون (أسياغوس)	
٣	[٥٣] كيبس مشكل	[٢٠] ليمون (شرايح)	٥	[١٠٤] ربحان أخضر	
٢٩	[٥٤] زيتون مقطع	[٢١] نعناع	١	[١٠٥] شمندر	
٥	[٥٥] كيبس حار	[٢٢] فطر (سوتيه)	٧	[١٠٦] فلفل طلو	
١٣	[٥٦] مخلل اللفت	[٢٣] فطر طازج	٣	[١٠٧] توت أرزق	
٢٨	[٥٧] زيتون حب كامل	[٢٤] بصل	٣	[١٠٨] بروكلي + زهرة	
		[٢٥] رمان	٤	[١٠٩] ملفوف	
		[٢٦] بطاطس محمرة	[١١٠] جزر ميشور		
		[٢٧] فجل	[١١١] جزر مقطع		
		[٢٨] بصل أخضر	[١١٢] طماطم كرزبة		
		[٢٩] فراولة	[١١٣] فلفل أخضر		
		[٣٠] ذرة حلوة	[١١٤] حمص (حب)		
		[٣١] بطاطس حلوة محمرة	[١١٥] كزبرة خضراء		
		[٣٢] قرع محمر	[١١٦] خيار		
		[٣٣] خضار (سوتيه)			
		[٣٤] زعتر أخضر			

## الخطوة الرابعة الصلصات

السعر	الاسم	السعر	الاسم	السعر	الاسم
١٩	[٢٢] صلصة الروب	٥٢	[١٥] ردرسترو (حار)	٧٤	[١٠١] ٦٥٥٠ أيلاند
١٤٧	[٢٣] ثوم*	٤٨	[١٦] رانش	١	[١٠٢] خل التفاح
١٦	[٢٤] صلصة الطماطم*	٣	[١٧] سيراراشا (حار)	٥	[١٠٣] خل بلسمك
١٥	[٢٥] صلصة الحمص مع الفطر*	٣٧	[١٨] سويت هيريد مسترد	٦٧	[١٠٤] بلسامك رانش
١٠	[٢٦] صلصة الدجاج مع الأعشاب*	٨٨	[١٩] تياسكو	١٣	[١٠٥] صلصة السيزر
		[٢٠] طحينة	٤٣	[٢١] صلصة الخل	[١٠٦] زيت الفلفل الحار
		[٢١] صلصة التارتار	٥٨	[٢٢] دبس الرمان	[١٠٧] صلصة يونانية

## الخطوة الخامسة المكسرات

السعر	الاسم	السعر	الاسم	السعر	الاسم
٨	[٢٢] سمسم أبيض وأسود	٤	[١٥] كامون	٤٦	[١٠١] لوز محمص
٨	[٢٣] سمسم محمص	١١	[١٦] دقة	١	[١٠٢] ربحان
٣٥	[٢٤] بذور زهرة دوار الشمس	٥	[١٧] بذور الكتان	٣	[١٠٣] حبة البركة السوداء
٣	[٢٥] سماق	٣٨	[١٨] بذوق محمص	٤٤	[١٠٤] كاجو محمص
٣٩	[٢٦] جوز	١	[١٩] نعناع مجفف	٧	[١٠٥] بذور الشيا
٣	[٢٧] زعتر	٤١	[٢٠] مكسرات مخلوطة	٣	[١٠٦] فلفل حار
		٣	[٢١] أوريفانو	٣٥	[١٠٧] بصل كرسي



# MACROS

## MIDDLE EASTERN EATERY



### الإضافات

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
.	.	٦	١	طماطم كرزية
.	.	٥	١	خيار
.	١	١٧	٤	شمندر
.	.	١٤	٣	جزر
.	.	٥	١	بصل
.	.	٢	.	بصل أخضر
.	.	٧	٢	فلفل حلو
.	١	٢٤	٦	خزة حلوة
.	١	٧	١	فطر طازج
.	.	٣	١	فجل
.	.	١٤	٣	جزر مبشور
.	.	٥	٢	ليمون (شرائح)
٣	٤	١٦	١٠	فلفل مخبوزة
.	.	١٣	٣	تفاح
.	١	٢٥	٦	رمان
.	.	.	.	كربرة خضراء
.	.	.	.	ريحان أخضر
.	.	٢	.	نعناع
.	.	٢	.	زعتر أخضر
.	١	٣٩	٩	بطاطس محمرة
.	١	٣٧	٨	بطاطس حلوة محمرة
١	٥	٨٢	١٤	حمص (حب)
١	١	٣٤	٥	خضار (سوتيه)
.	.	٦	١	كوسة مشوية
.	١	١٠	٢	بروكلي + زهرة
.	١	١٣	٣	قرع محمر
.	.	١٣	٣	بادنجان محمر
.	٢	٦٦	٤	بازلاء خضراء
٤	٤	٦٤	٥	فطر (سوتيه)
.	.	٤	١	ملفوف

### البيست وتوابعه

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
١	٢	١٠	٥٥	قطع خبز محمص
٥	٣	٦	٨٠	حمص
٦	٣	٨	٩١	حمص بالشمندر
.	١	١٣	٥٦	بطاطا مهروسة
٥	٨	١	٨٠	بازمان كرسب
٦	٢	١١	١١	زعتر (مع زيت)

### الأجبان والحليب

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
٦	٤	١	٧٩	جين فيتا
٤	٥	١	٥٦	بازمان
.	٦	٢	٣٥	روب يوناني
٦	٧	١	٧٨	بيض مسلوق
١٠	٨	.	١٢١	جين شدر
٩	٨	١	١١٣	جين طوم
٥	٢	٢	٥٧	جين فيتا + زيتون
٤	١	١	٤٤	جينة الأعشاب

### مخللات

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
.	.	١	٣	كبيس مشكل
.	.	١	٣	كبيس حار
٣	.	٢	٢٩	زيتون مقطع
.	.	٣	١٣	مخلل اللفت
١	.	١	١٢	أشار أخضر
٤	١	٤	٦٢	مكدوس البادنجان
.	.	.	٢	كتر capers
٣	.	٢	٢٩	زيتون حب كامل

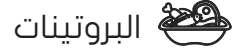
### بريموم

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
١٠	١	٦	١١٢	أفوكادو
١٥	١١	.	١٧٣	جينة الماعز
٩	١	٥	٩٦	أفوكادو سالسا



### الأساس

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
.	١	٢	١٢	خس (ميسكلن)
.	١	٤	٢٠	كرنب (كابل)
.	١	٢	١٢	سبانخ
.	١	١	١٠	جزير
.	١	٢	١٢	خس
٣	٧	٣٢	١٨٠	كينوا
.	٢	٢٦	١١٢	بطاطا مهروسة
١	٧	٣٧	١٨٨	فوسيلي باستا
.	١	٣	١٥	ملفوف
.	٦	٣٢	١٥٢	أرز بري
.	٥	٢٨	١٢٥	برغل بالطماطم
٢	١١	٥٣	٢٦٧	فريكة
٢	٣.٨	٣١	١٥٦	أرز مكسيكي



### البروتينات

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
٥	٤٠	.	٢١٥	دجاج سوفيد
٥	٤٠	.	٢١٥	طاووق دجاج سوفيد
١١	٢٨	.	٢١٨	لحم تندرلوين
١٨	٢٥	.	٢٧٣	كباب تندرلوين
١٠	٣٠	.	٢٦	سلمون مشوي
٥	٢٢	.	١٣٤	سلمون مدخن
١	٢٠	.	٨٩	تونا
٦	٧	١	٧٨	بيض مسلوق
٥	٦	.	٧١	يوشد ايف
٨	٧	.	٩٨	بيض مقلي
٩	٩	١	١٢٥	أومليت بيض
٣	٢٨	٠.٩	١٤٤	ربيان مشوي



### الصلصات

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
١٠	.	.	٨٨	زيت زيتون
.	.	١	٥	خل بلسمك
.	.	٢	١٠	سيراراشا (حار)
.	.	١٥	٥٨	دبس الرمان
.	.	.	.	ردروستر (حار)
.	.	.	١	خل التفاح
.	.	١	٣	ليمون حامض
.	٢	٣	١٩	صلصة الروب
٥	١	٤	٦٧	بلسمك رائش
١	.	٣	٢٠	سويت هيريد مسترد
٦	.	٦	٧٤	١٥٥٠ أيلاند
٧	.	٣	٧٥	صلصة التارتار
٧	٢	١	٧٢	صلصة يونانية
٦	٢	٣	٧٢	طحينة
٣	.	١	٣٧	صلصة البرتقال والمسمم
١٠	٦	٣	١٣٠	صلصة السيزر
٥	١	٢	٥٢	الليمون والكربرة
٧	١	٣	٨١	رائش
٤	١	١	٤٣	بيستو الخل
٥	.	١	٤٨	الليمون والزنجبيل
١٦	.	.	١٤٧	ثوم
١	.	٢	١٦	صلصة الطماطم
١	.	٢	١٥	دعي غلاس مع الفطر
١	.	١	١٠	صلصة الديجون والأعشاب



### المكسرات

دهون	السرعات	كربوهيدرات	بروتينات	اسم الصنف
١	١	٣	٢٢	بذور اليقطين
٣	١	١	٣٥	بذور زهرة دوار الشمس
.	١	٧	٧	بذور الشيا
.	.	٤	١٥	زبيب
٥	٣	٢	٥٧	فول سوداني محمص
٥	١	١	٥٤	صنوبر محمص
٤	١	١	٣٩	جوز
٣	١	٢	٣٤	فستق محمص
٤	٢	٢	٤٦	لوز محمص
٤	١	٢	٤٤	كاجو محمص
٤	١	١	٣٨	بندق محمص
٤	١	٢	٤١	مكسرات مخلوطة
١	.	.	١١	دقة