






 Fujairah
 +971 544 50 2442
+971 544 50 2882



 Khorfakkan
 +971 9 238 3443
+971 58167 3443



 Kalba
 +971 58 150 2442

+971 54 450 2442
+971 54 450 2882
 Fujairah

HEALTHY SANDWICHES

Nrg 368 kcal Prot 27 g Carb 32 g Fat 33 g

كويساديللا صحي لحم بقر
Healthy Quesadilla Beef **AED 20.00**



2



4

كويساديللا صحية حار
Healthy Quesadilla Spicy

Nrg 235 kcal Prot 32 g Carb 33 g Fat 35 g **AED 16.00**



3

Nrg 372 kcal Prot 37 g Carb 29 g Fat 37 g **AED 19.00**

كويساديللا صحي متعددة الحبوب
Healthy Multigrain Quesadilla

6



7

Nrg 383 kcal Prot 47 g Carb 36 g Fat 34 g

كويساديللا صحي متعددة الحبوب موزاريلا
Healthy Multigrain Mozzarella Quesadilla **AED 21.00**



AED. 5/-
Extra for French Fries



Nrg 414 kcal Prot 46 g Carb 29 g Fat 42 g

كويساديللا صحي
متعددة الحبوب لحم بقر
Healthy Multigrain Quesadilla Beef **AED 21.00**

5

Nrg 318 kcal Prot 36 g Carb 34 g Fat 29 g

كويساديللا صحي تونة
Healthy Quesadilla Tuna **AED 19.00**



Nrg 235 kcal Prot 32 g Carb 33 g Fat 35 g **AED 16.00**

كويساديللا صحي
Healthy Quesadilla



1

We deliver healthy meals to your doorstep

MUSCLE BUILDING | WEIGHT MANAGEMENT | WEIGHT LOSS

Start Today

Experience the new Life Changing Result

AED 1890
Per Month

4 MEAL	AED. 2310
3 MEAL	AED. 1890
2 MEAL	AED. 1470

PERSONALIZED, BALANCED MEAL PLANS WITH 1 MONTH OF DELICIOUS FOOD. INCLUDING BREAKFAST, LUNCH & DINNER DELIVERED DAILY TO YOUR DOOR

نقدم وجبات صحية، ونوصلها حتى عتبة بيتك

بناء العضلات | إدارة الوزن | فقدان الوزن

ابدأ اليوم

وجرب طريقة لتغير مجرى الحياه فقط مقابل

1890 درهم
شهريا

4 وجبة	درهم. ٢٣١٠
3 وجبة	درهم. ١٨٩٠
2 وجبة	درهم. ١٤٧٠

خطة شهرية لوجبات خاصة و متوازنة مع أشهى الأطعمة، شاملة الأقدار والغذاء و العشاء، تصلك يوميا حتى عتبة بيتك

FRESH JUICES

Juice is a liquid that is naturally contained in fruit and vegetables. It can also refer to liquids that are flavored with these or other biological food.

AED. 18.00
 سموثي بعد التمرين
 After Workout Smoothie

Nrg	Prot	Carb	Fat
385 kcal	75 g	32 g	25 g



AED. 18.00
 طاقة بوستر
 Energy Booster

Nrg	Prot	Carb	Fat
295 kcal	3.6 g	74 g	1 g



AED. 18.00
 كومبو فيتامين
 Vitamin Combo

Nrg	Prot	Carb	Fat
295 kcal	3.6 g	74 g	1 g



AED. 18.00
 قوة البروتين
 Protein Power

Nrg	Prot	Carb	Fat
143 kcal	2.6 g	34 g	1.3 g

AED. 18.00
 عصير فلات بيلي
 Flat Belly Juice

Nrg	Prot	Carb	Fat
171 kcal	2.6 g	43 g	1 g

Nrg	Prot	Carb	Fat
103 kcal	2.6 g	25 g	1 g

AED. 18.00
 بري جيم بوست
 Pre Game Boost



AED. 19.00
 سياباتا مشوي لحم بقر ستيك
 Grill Beef Steak Ciabatta

Nrg	Prot	Carb	Fat
383 kcal	21 g	42 g	13 g



AED. 19.00
 حلومي مشوي
 Grilled Halloumi

Nrg	Prot	Carb	Fat
328 kcal	17 g	38 g	11 g



AED. 18.00
 كلوب إنرجايزر
 Club Energizer

Nrg	Prot	Carb	Fat
485 kcal	36 g	58 g	14 g



AED. 5/-
 Extra for French Fries



AED. 21.00
 سياباتا فوت لونغ
 Ciabatta Footlong

Nrg	Prot	Carb	Fat
524 kcal	33 g	33 g	28 g



AED. 20.00
 كلوب رويال
 Royal Club

Nrg	Prot	Carb	Fat
539 kcal	36 g	63 g	14 g



AED. 19.00
 مايتي لايف
 Mighty Life

Nrg	Prot	Carb	Fat
422 kcal	28 g	55 g	18 g

AED. 18.00
سياباتا دجاج كاجون
Chicken Cajun Ciabatta

Nrg	Prot	Carb	Fat
416 kcal	32 g	43 g	11 g

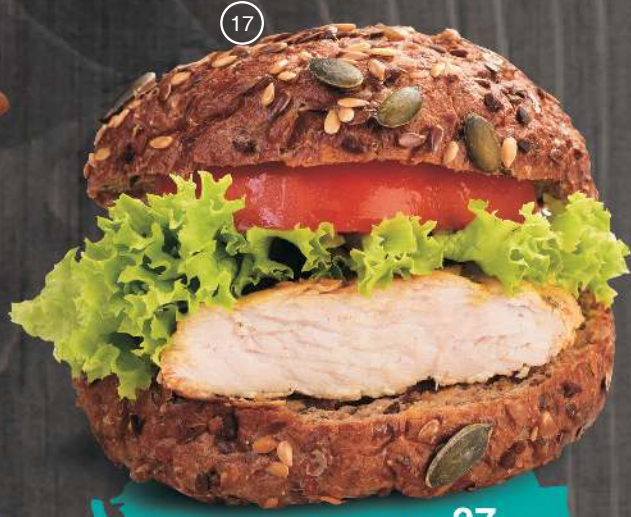


AED. 15.00
برجر لحم بقر ستيك مشوي
Grilled Beef Steak Burger

Nrg	Prot	Carb	Fat
386 kcal	24 g	69 g	17 g

AED. 13.00
برجر دجاج ستيك مشوي
Grilled Chicken Steak Burger

Nrg	Prot	Carb	Fat
362 kcal	35 g	38 g	15 g



AED. 27.00
برجر سلمون ستيك مشوي
Grilled Salmon Steak Burger

Nrg	Prot	Carb	Fat
398 kcal	59 g	70 g	25 g



AED. 5/-
Extra for French Fries

DIET SANDWICHES



AED. 16.00
سياباتا ستريپس بروتين
Protein Strips Ciabatta

Nrg	Prot	Carb	Fat
401 kcal	32 g	41 g	11 g



AED. 21.00
تستي حمية كرانشر
Tasty Diet Cruncher

Nrg	Prot	Carb	Fat
432 kcal	32 g	47 g	12 g



AED. 21.00
ستريپس دجاج صحية
Healthy Chicken Strips

Nrg	Prot	Carb	Fat
406 kcal	32 g	40 g	11 g



AED. 18.00
سياباتا برو باك
Pro-Pack Ciabatta

Nrg	Prot	Carb	Fat
432 kcal	32 g	46 g	12 g



AED. 21.00
حمية بروتين كرانشر
Protein Diet Cruncher

Nrg	Prot	Carb	Fat
390 kcal	31 g	39 g	11 g

AED. 18.00
عصير الليل يستمتع
Relishing Night

Nrg	Prot	Carb	Fat
103 kcal	2.7 g	25 g	0 g



AED. 18.00
سموثي أنتي فلو
Anti Flu Smoothie

Nrg	Prot	Carb	Fat
295 kcal	3.6 g	74 g	1 g



SMOOTHIES

A smoothie is a drink made from pureed raw fruit and/or vegetables, using a blender. A smoothie often has a liquid base such as water, fruit juice, plant milk, and sometimes dairy products, such as milk, yogurt, ice cream or cottage cheese.

AED. 18.00
سموثي أفوكادو
Avocado Smoothie

Nrg	Prot	Carb	Fat
295 kcal	3.6 g	74 g	1 g



AED. 18.00
سموثي التخسيس ثلاثية
Triple Trim Smoothie

Nrg	Prot	Carb	Fat
143 kcal	2.6 g	34 g	1.3 g



AED. 18.00
مضادات الأكسدة ديلايت
Antioxidant Delight

Nrg	Prot	Carb	Fat
295 kcal	3.6 g	74 g	1 g



AED. 21.00
تقوية المناعة
Immune Booster

Nrg	Prot	Carb	Fat
385 kcal	6 g	96 g	2.4 g



AED. 16.00
Nrg 445 kcal
Prot 22 g
Carb 53 g
Fat 15 g

إيجو بينشوس
Eggo Pinchos



AED. 19.00
Nrg 300 kcal
Prot 21 g
Carb 4 g
Fat 22 g

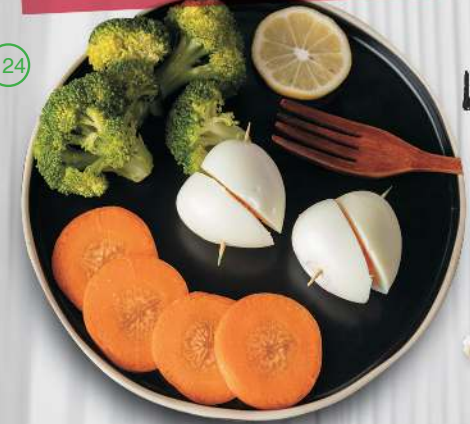
بيض مخفوق مع ماش
Scrambled Egg with Mash

121

124

AED. 20.00
إجو سافوري
Eggo Savory

Nrg 257 kcal
Prot 15 g
Carb 21 g
Fat 12 g



AED. 16.00
Nrg 587 kcal
Prot 30 g
Carb 53 g
Fat 28 g

أومليت أمريكي
American Omelette

122



AED. 20
أفو إيطالي
Avo Italian

Nrg 268 kcal
Prot 14 g
Carb 18 g
Fat 15 g

125



AED. 16.00
Nrg 315 kcal
Prot 28 g
Carb 23 g
Fat 23 g

راب ستريپس دجاج حار
Spicy Chicken Strips Wrap

23



AED. 16.00
أفو فيتنييس
Avo Fitness

Nrg 337 kcal
Prot 26 g
Carb 22 g
Fat 28 g

25



HEALTHY WRAPS

A wrap is a type of sandwich made with a soft flatbread rolled around a filling. The usual flatbreads are wheat-flour, tortillas, lavash or pita; the filling usually consists of cold sliced meat, poultry...



AED. 21.00
Nrg 410 kcal
Prot 33 g
Carb 37 g
Fat 26 g

برو - ريش متعددة الحبوب لحم بقر و راب
Pro-Rich Multigrain Beef 'n' Wrap

28



AED. 17.00
Nrg 368 kcal
Prot 30 g
Carb 24 g
Fat 23 g

راب دجاج بالزبادي
Chicken Yogurt Wrap

26



AED. 19.00
Nrg 388 kcal
Prot 30 g
Carb 21 g
Fat 20 g

راب إنرجايزر التونة
Tuna Energizer Wrap

29



AED. 13.00
ساندوتش بيض مقلي
Omelette Sandwich

Nrg 316 kcal
Prot 23 g
Carb 19 g
Fat 21 g

24



AED. 5/-
Extra for French Fries

AED. 17.00
راب برو - ريش متعددة الحبوب
Pro-Rich Multigrain Wrap

Nrg 386 kcal
Prot 33 g
Carb 34 g
Fat 14 g

27



COMBO MEALS

30

AED. 42.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
524 kcal	49 g	94 g	6 g

كومبو ستيك دجاج مشوي
Grilled Chicken Steak Combo

SELECT THE BEST YOU LIKE...

Any 1 item from - Brown Rice - White Rice - Pastas - Protein Bread - Bagels - Any 4 Items from - Broccoli - Carrots - Potato - Sweet Potato - Baby Corn - Red Kidney Beans - Sweet Corn - Green Peas - Avocados - Mix Nuts, etc

31

AED. 21.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
176 kcal	13 g	22 g	06 g

خضروات على البخار
Steamed Veggies

32

AED. 53.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
580 kcal	39 g	93 g	30g

كومبو ستيك سلمون مشوي
Grilled Salmon Steak Combo

33

AED. 48.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
590 kcal	51 g	100 g	15g

ريزوم بي - تفاح باناش
Rhizome P-Apple Punch

34

AED. 48.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
568 kcal	18 g	107 g	9 g

كومبو ستيك لحم بقري مشوي
Grilled Beef Steak Combo

116

AED. 21

Nrg	Prot	Carb	Fat
533 kcal	36 g	53 g	30 g

بيتزا ايجو بيض مقلي
Eggo Omelette Pizza

118

AED. 16.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
386 kcal	16 g	65 g	18 g

كعكة بان المكسرات موسلي صحية
Healthy Mueslii Pan Nuts Cake

119

AED. 16

Nrg	Prot	Carb	Fat
445 kcal	24 g	46 g	22 g

فرنسي بيض مقلي
French Omelette

HEALTHY BREAKFAST

In cuisine, an omelette or omelet is a dish made from beaten eggs, fried with butter or oil in a frying pan.

117

AED. 16.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
508 kcal	28 g	44 g	22 g

أومليت كيوي
Kiwi Omelette

120

AED. 18.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
510 kcal	28 g	56 g	23 g

ايجو فريتاتاس
Eggo Frittatas

EXOTIC BREAKFAST

Breakfast is the meal eaten in the morning. The word in English refers to breaking the fasting period of the previous night.



112

ملك اليوم
King of the day
AED. 21.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
372 kcal	10 g	62 g	8 g

HEALTHY YUMMY ACAI...



114

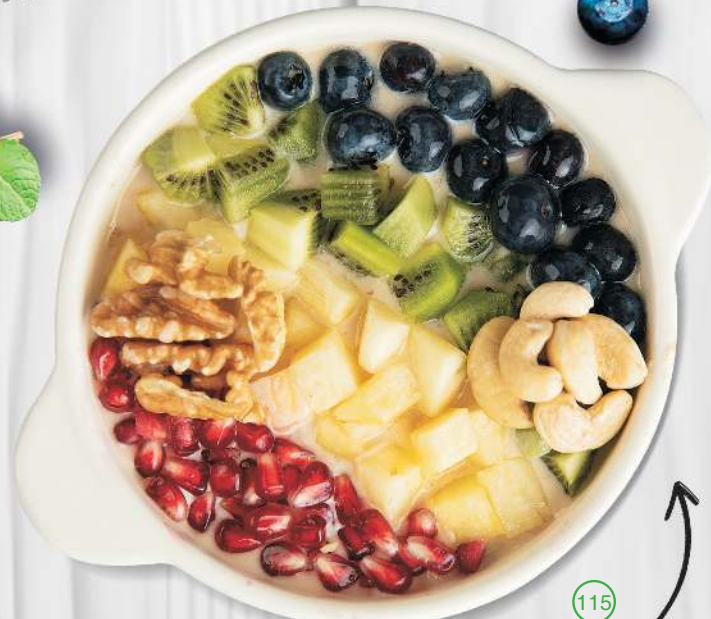
AED. 16/27/42
طبق فاقهة صحي
Healthy Fruit Platter

113



أكاى صحي ولذيذ
Healthy Yummy Acai
AED. 27.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
372 kcal	10 g	62 g	8 g



115

Nrg	Prot	Carb	Fat
509 kcal	15 g	91 g	7 g

طبق فواكه مذهل
Exotic Fruit Bowl
AED. 21.00



36

سبايسي مشوي دجاج و أرز
Spicy Grilled Chicken 'n' Rice
AED. 27.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
406 kcal	41 g	45 g	5 g

35

برياني فيليه صحي
Healthy Fillet Biryani
AED. 27.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
521 kcal	51 g	78 g	15 g

دجاج مشوي و فطر و بروكولي
Grilled Chicken Mushroom Broccoli
AED. 27.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
363 kcal	40 g	7 g	18 g



39

روبيان رستيك روستد و أرز
Rustic Roasted Shrimp & Rice
AED. 28.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
334 kcal	14 g	50 g	2 g

40



فطر بروكولي بحرية
Seafood Mushroom Broccoli
AED. 32.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
434 kcal	25 g	18 g	43 g

41



ستيك لحم بقر مشوي فطر بروكولي
Grilled Beef Steak Mushroom Broccoli
AED. 31.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
388 kcal	12 g	8 g	34 g

42



دجاج مشوي بالبرتقال مع أرز
Orange Grilled Chicken & Rice
AED. 27.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
427 kcal	42 g	50 g	5 g

37



سمك ابيض بالصلصة البيضاء
White Fish 'in' White Sauce
AED. 29.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
410 kcal	43 g	47 g	21 g

38



PLATTER MEAL



43
Nrg 438 kcal Prot 34 g Carb 50 g Fat 5 g
AED. 27
زبادي دجاج و أرز
Yogurt Chicken 'n' Rice



44
Nrg 436 kcal Prot 43 g Carb 51 g Fat 5 g
AED. 27.00
دجاج مقلي و أرز
Chicken Skillet 'n' Rice



45
Nrg 438 kcal Prot 34 g Carb 50 g Fat 11 g
AED. 27
بان محروق روبيان و أرز
Pan Seared Shrimps 'n' Rice



46
Nrg 456 kcal Prot 44 g Carb 55 g Fat 5 g
AED. 27.00
رستنيك روستد بالثوم
دجاج و أرز
Rustic Roasted Garlic
Chicken 'n' Rice



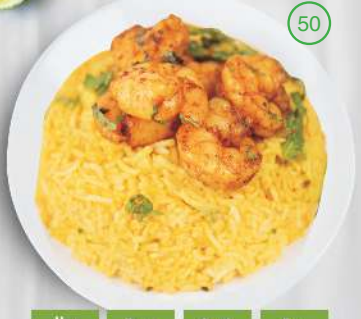
47
Nrg 506 kcal Prot 34 g Carb 45 g Fat 20 g
AED. 36.00
بارد رول سلمون
Cool Rule Salmon



48
Nrg 490 kcal Prot 13 g Carb 71 g Fat 16 g
AED. 29.00
ستيرييس كروكيوت ستيري
Crockpot-Stirry Strips



49
Nrg 534 kcal Prot 52 g Carb 56 g Fat 9 g
AED. 27
أرز بالدجاج والموزاريلا بالسيانخ
Spinach Mozzarella
Chicken 'n' Rice



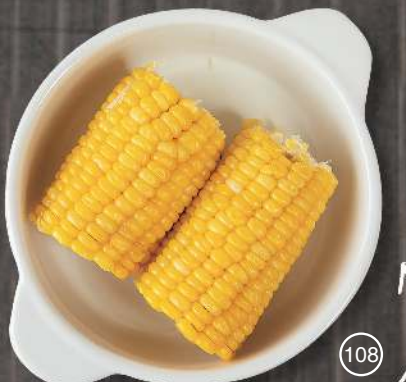
50
Nrg 506 kcal Prot 34 g Carb 55 g Fat 2 g
AED. 30.00
برياني فت فات روبيان
Fit Fat Shrimps
Biryani

Platter Meal Terms: Above 150 gm chicken will charge additional

HEALTHY SNACKS



105
AED. 11.00
Nrg 242 kcal Prot 6 g Carb 33 g Fat 7 g
ماش بطاطا حلوة مطبوخ
Baked Sweet Mash Potato



108
AED. 11.00
ذرة علي البخار
Steamed Corn on Cob



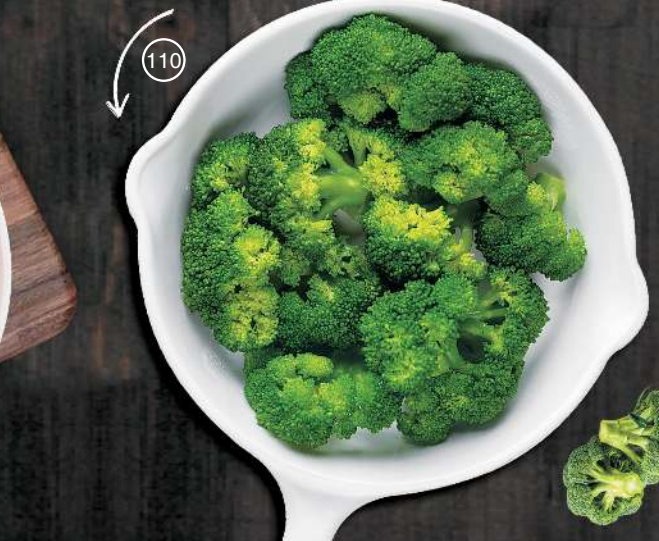
109
AED. 11.00
Nrg 242 kcal Prot 6 g Carb 33 g Fat 7 g
بطاطا حلوة مطبوخ
Baked Sweet Potato



110
AED. 11.00
Nrg 51 kcal Prot 5 g Carb 10 g Fat .5 g
بروكولي بخار
Steamed Broccoli



107
AED. 11.00
Nrg 163 kcal Prot 4.3 g Carb 37 g Fat 0 g
بطاطا ودجز حار
Potato Wedges Spicy



111
AED. 11.00
Nrg 243 kcal Prot 5.5 g Carb 39 g Fat 8 g
بطاطا مشا مطبوخ
Baked Mashed Potatoes



100



كانتري خبز لحم بقر خضار
Country Bread Beef Veggies

Nrg	Prot	Carb	Fat
918 kcal	30 g	106 g	40 g

AED. 37

AED. 32.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
865 kcal	59 g	104 g	37 g

خبز كانتري دجاج خضار
Country Bread
Chicken Veggies



المأكولات بحرية كانتري الفرنسي
French Country Seafood

Nrg	Prot	Carb	Fat
629 kcal	41 g	112 g	36 g

AED. 37



98

AED. 17.00
بطاطا صحية وبروكلي
Healthy Potato ' & ' Broccoli

Nrg	Prot	Carb	Fat
452 kcal	14 g	86 g	8 g

SUPER FOOD



99

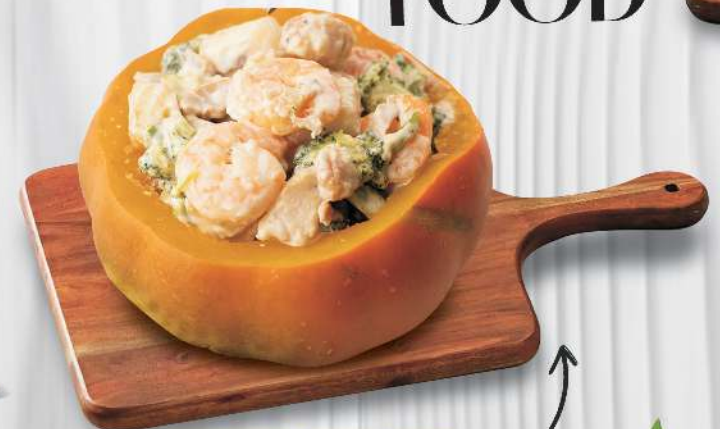
AED. 21.00
دجاج مشوي و أرز
Grilled Chicken ' & ' Rice

Nrg	Prot	Carb	Fat
406 kcal	41 g	45 g	5 g



AED. 32
كانتري دجاج فرنسي
French Country Chicken

Nrg	Prot	Carb	Fat
976 kcal	59 g	174 g	25 g



102

مأكولات بحرية بترسكوتش
Seafood Buttersquash

Nrg	Prot	Carb	Fat
589 kcal	32 g	54 g	27 g

AED. 42



104

AED. 37
بروفيت مطبوخ بترسكوتش
Baked Provit Buttersquash

Nrg	Prot	Carb	Fat
590 kcal	46 g	86 g	8 g



51

AED. 21.00
دجاج مشوي و أرز
Grilled Chicken ' & ' Rice

Nrg	Prot	Carb	Fat
406 kcal	41 g	45 g	5 g



52

أرز باللحم بقر مشوي
Grilled Beef 'n' Rice

Nrg	Prot	Carb	Fat
385 kcal	13 g	64 g	8 g

AED. 27.00



53

سلمون مشوي و أرز
Grilled Salmon 'n' Rice

Nrg	Prot	Carb	Fat
506 kcal	34 g	45 g	20 g

AED. 32



54

AED. 27.00
سمك أبيض مشوي و أرز
Grilled White Fish 'n' Rice

Nrg	Prot	Carb	Fat
471 kcal	42 g	45 g	12 g

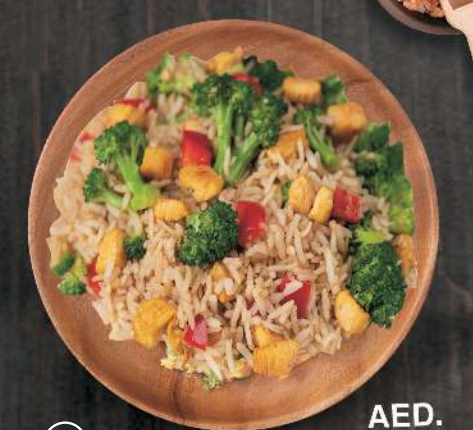


55

دجاج بالكريمة
Creamy Chicken

Nrg	Prot	Carb	Fat
506 kcal	43 g	51 g	12 g

AED. 27.00

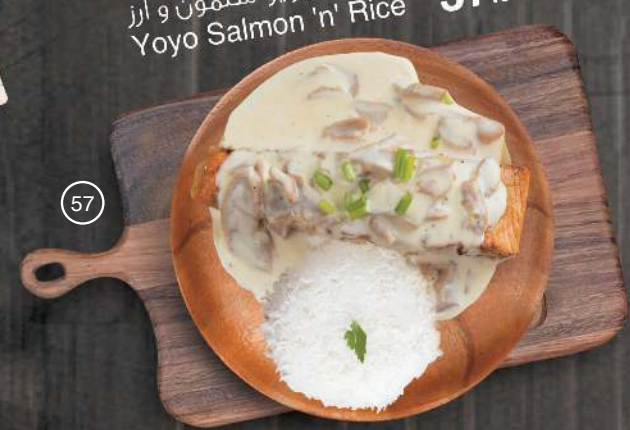


56

براوني دجاج بالخضار
Brownies Veggies Chicken

Nrg	Prot	Carb	Fat
504 kcal	43 g	51 g	12 g

AED. 27.00



57

السلمون الساخن
Foil Roasted Firecracker Salmon

Nrg	Prot	Carb	Fat
626 kcal	36 g	54 g	30 g

AED. 42.00



58

AED. 42.00



59

Nrg	Prot	Carb	Fat
337 kcal	28 g	29 g	5 g

تونة فوسيلي صحية
Healthy Fusilli Tuna **AED 32.00**



63

Nrg	Prot	Carb	Fat
545 kcal	36 g	47 g	35 g

بابريكا روستد
سلمون و سباغيتي
Paprika Roasted
Salmon 'n' Spaghetti **AED 37**



60

Nrg	Prot	Carb	Fat
520 kcal	48 g	41 g	17 g

باستا فوسيلي بالدجاج مشوي
Grilled Chicken Fusilli Pasta **AED 27.00**



64

Nrg	Prot	Carb	Fat
510 kcal	43 g	41 g	17 g

باستا فرقالي الدجاج المشوي
Grilled Chicken
Farfalle Pasta **AED 27.00**



65

Nrg	Prot	Carb	Fat
389 kcal	29 g	37 g	13 g

باستا روبان صحية
Healthy Shrimps Pasta **AED. 32.00**



61

Nrg	Prot	Carb	Fat
510 kcal	43 g	41 g	17 g

باستا بيني الدجاج المشوي
Grilled Chicken
Penne Pasta **AED 27.00**



66

Nrg	Prot	Carb	Fat
485 kcal	24 g	49 g	2 g

باستا مأكولات بحرية صحية
Healthy Seafood Pasta **AED 37**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
485 kcal	44 g	42 g	13 g

دجاج مشوي و اسباجيتي
Grilled Chicken
'n' Spaghetti **AED 27.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
370 kcal	84 g	32 g	24.5 g

كريمي الامور جيدة
All Well Creamy **AED. 16**



66

Nrg	Prot	Carb	Fat
370 kcal	28 g	16 g	20 g

شوربة سليم أخضر بروكلي
Slim Green Broccoli Soup **AED. 18.00**



66

Nrg	Prot	Carb	Fat
452 kcal	14 g	86 g	8 g

شوربة براعم بروكسل دجاج
Brussels Sprout Chicken Soup **AED. 18**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
370 kcal	84 g	32 g	24.5 g

كريمي الامور جيدة
All Well Creamy **AED. 16**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
384 kcal	28 g	16 g	25 g

شوربة روبان روستد
Roasted Shrimp Soup **AED. 21.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
360 kcal	26 g	18 g	16 g

شوربة زبدة الاسكواش الصحية
Healthy Butter Squash
Soup **AED. 16.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
360 kcal	64 g	28 g	13 g

شوربة عدس
Lentil Soup **AED. 16.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
480 kcal	38 g	24 g	21 g

شوربة مأكولات بحرية
Seafood Soup **AED. 26.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
360 kcal	22 g	54 g	19 g

شوربة دجاج افوكاد ليمون
Chicken Avocado Lime Soup **AED. 18**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
416 kcal	71 g	33 g	18 g

شوربة دجاج ديتوكس
بالليمون الحار والجالابينو
Detox Spicy Lime
Jalapeno Chicken Soup **AED. 17.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
370 kcal	28 g	16 g	20 g

شوربة سليم أخضر بروكلي
Slim Green Broccoli Soup **AED. 18.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
360 kcal	26 g	18 g	16 g

شوربة زبدة الاسكواش الصحية
Healthy Butter Squash
Soup **AED. 16.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
360 kcal	22 g	54 g	19 g

شوربة دجاج افوكاد ليمون
Chicken Avocado Lime Soup **AED. 18**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
360 kcal	26 g	18 g	16 g

شوربة زبدة الاسكواش الصحية
Healthy Butter Squash
Soup **AED. 16.00**



62

Nrg	Prot	Carb	Fat
360 kcal	26 g	18 g	16 g

شوربة زبدة الاسكواش الصحية
Healthy Butter Squash
Soup **AED. 16.00**

HEALTHY SOUP

Soup is a primarily liquid food, generally served warm (but may be cool or cold), that is made by combining ingredients such as meat and vegetables with stock, juice, water, or wine. Hot soups are additionally characterized by boiling ingredients in a pot until the flavors are extracted, forming



82

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 23
512 kcal	26 g	52 g	24 g	

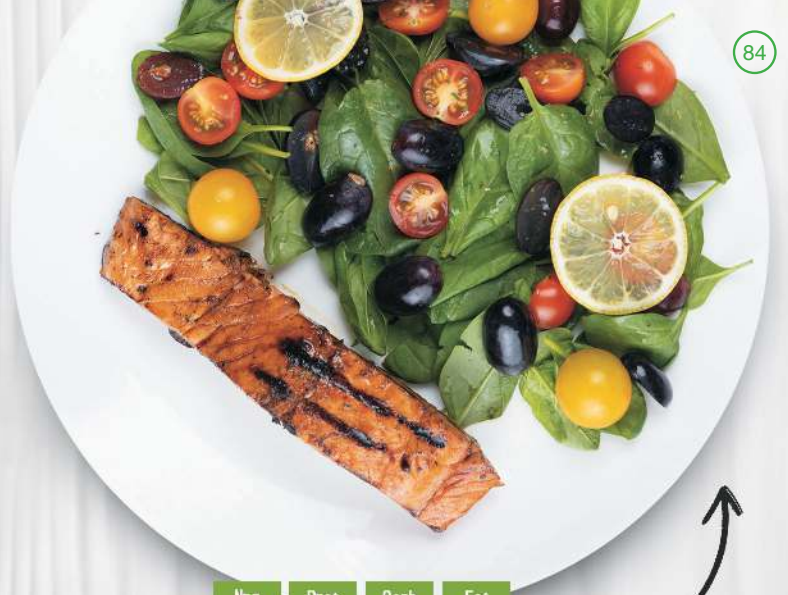
سلطة افو و الحمص و البيض
Avo Eggo Chickpeas Salad



83

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 19.00
312 kcal	10 g	14 g	26 g	

فيتا سبانخ و توت
Feta Spinach 'n' Berries



84

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 32.00
400 kcal	36 g	19 g	20 g	

سالمون بلسميك جليز
Balsamic Glazed Salmon



85

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 27.00
140 kcal	21 g	8 g	2 g	

سلطة دجاج مشوي بالفول
Baked Chicken Bean Salad



86

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 21.00
160 kcal	6 g	2 g	1 g	

بارسيللي روستد
سلطة كينوا
Parsley Roasted Quinoa Salad



87

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 27
538 kcal	53 g	55 g	11 g	

سلطة بروفيت
دجاج مقطعة
Provit Chicken Chopped Salad



88

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 28.00
300 kcal	11 g	30 g	15 g	

مشوي فيليه مينيون
Fillet Mignon Roast



87

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 27.00
130 kcal	20 g	6 g	3 g	

سلطة التفاح بالدجاج المشوي
Grilled Chicken Apple Salad



87

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 23.00
275 kcal	6 g	23 g	20 g	

سلطة بان كالي روستد
Pan-Kale Roasted Salad



88

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 21.00
240 kcal	2 g	8 g	0 g	

سلطة الخضار الطازج شوبد
Chopped Fresh Veggie Salad



89

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 36.00
290 kcal	41 g	26 g	3 g	

سلطة الروبيان بالكينوا
Mixbeans Shrimps Quinoa Salad



90

Nrg	Prot	Carb	Fat	AED. 27.00
130 kcal	20 g	6 g	3 g	

سلطة خضار دجاج مشوي
Grilled Chicken Veggie Salad

SALAD

OUR EXCLUSIVE PROTEIN STEAKS

Salad is one of the best ways to protect your health & fitness. To keep the body healthy and alert at the same time requires good exercising and proper eating. Salad supplies the needed nutrients and proteins to the body and increases the stamina as well. Choose salads to choose a better lifestyle!



AED. 22.00
ستيك بروتين لحم بقر
Protein Steak Beef

Nrg	Prot	Carb	Fat
237 kcal	11 g	18 g	14 g



AED. 21.00
بروتين ستيك تونة
Protein Steak Tuna

Nrg	Prot	Carb	Fat
246 kcal	26 g	17 g	7 g



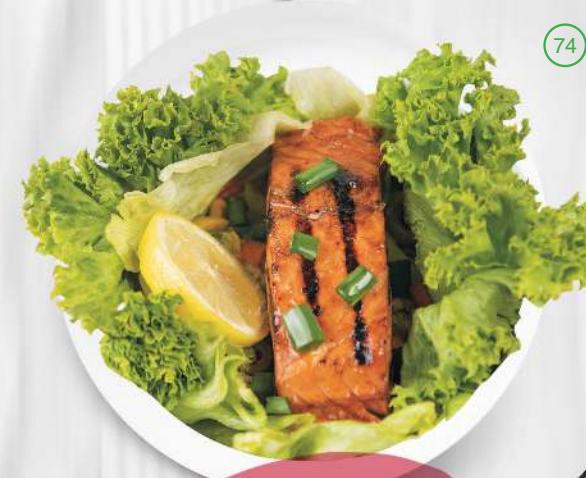
AED. 19.00
ستيك بروتين دجاج
Protein Steak Chicken

Nrg	Prot	Carb	Fat
239 kcal	22 g	17 g	9 g



AED. 26.00
ستيك بروتين روبيان
Protein Steak Shrimps

Nrg	Prot	Carb	Fat
238 kcal	27 g	18 g	7 g



AED. 27.00
سلمون بروتين ستيك
Protein Steak Salmon

Nrg	Prot	Carb	Fat
338 kcal	33 g	17 g	27 g



AED. 21.00
سلطة ذرة كولوي
Cauli Corn Salad

Nrg	Prot	Carb	Fat
201 kcal	5 g	22 g	1 g



AED. 27.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
131 kcal	8 g	12 g	7 g

سلطة دجاج بالخضروات مقطعة
Chopped Veggie Chicken Salad



AED. 21.00

Nrg	Prot	Carb	Fat
347 kcal	10 g	52 g	11 g

سلطة أرز فيتا خضروات
Feta Rice Veggies Salad



AED. 27.00
سلطة دجاج مشوي فلفل
Grilled Chicken Chilli Salad

Nrg	Prot	Carb	Fat
202 kcal	23 g	22 g	3 g



AED. 21.00
سلطة سيزر
Caesar salad

Nrg	Prot	Carb	Fat
310 kcal	28 g	16 g	13 g



78