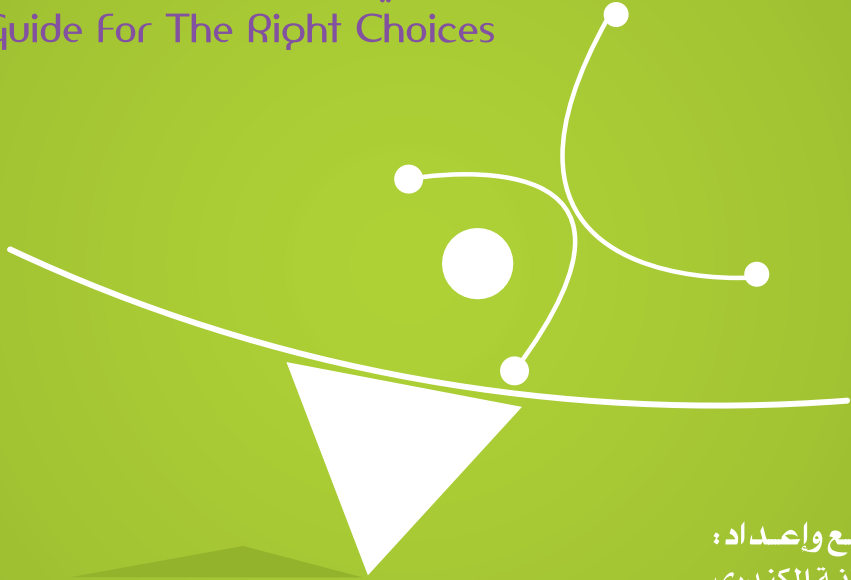


دليلي إلى الاختيارات الصحيحة My Guide For The Right Choices



الطبعة الأولى
دولة الكويت
2011

جمع وإعداد:
جمانة الكندري
م. دلال الدويري
سارة القناعي

جمانة علي الكندري Jumana Ali AlKandari

- أخصائية تغذية علاجية، وحدة السكر، مستشفى الأميري، وزارة الصحة دولة الكويت.
- رئيس مجلس إدارة نقابة العاملين في مجال التغذية .
- أخصائية تغذية في برنامج DAFNE Kuwait معهد دسمان للسكري .
- Clinical Dietitian, Diabetes Unit, Amiri Hospital, MOH Kuwait.
- President of Kuwait Nutrition Union.
- Clinical Dietitian, DAFNE Kuwait, Dasman Diabetes Institute

م. دلال يوسف الدويري Eng. Dalal Yousef AlDuwairi

- مهندسة صناعية ونظم إدارة . مؤسسة البترول الكويتية.
- Industrial Engineer, KPC.

سارة حسان القناعي Sara Hassan AlQenaie

- أخصائية تغذية علاجية، وحدة السكر، مستشفى الأميري، وزارة الصحة دولة الكويت.
- نائبة رئيس مجلس إدارة نقابة العاملين في مجال التغذية .
- Clinical Dietitian, Diabetes Unit, Amiri Hospital, MOH Kuwait.
- Vice President of Kuwait Nutrition Union

كلمة وزير الصحة

يعتبر اختيار الأنواع والكميات المناسبة من الأغذية وتجنب السلوكيات والعادات التغذوية غير الصحية أحد المحاور الهامة لتطبيق الاستراتيجيات العالمية للوقاية من العديد من الأمراض ذات العلاقة بالسلوكيات والعادات التغذوية وأهمها الأمراض المزمنة غير المعدية (مثل مرض السكر وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان) والتي تزداد معدلات انتشارها بمختلف دول العالم بسبب السلوكيات والعادات التغذوية غير الصحية و المرتبطة بأنماط الحياة الحديثة. ومن ثم كانت أهمية توعية أفراد المجتمع بطريقة سهلة ومفهومة بالسلوكيات والعادات التغذوية المعززة للصحة والتعريف بأهمية اختيار الأنواع المناسبة من الأغذية والأطعمة استناداً على المعرفة بالقيمة الغذائية والسعرات الحرارية المناسبة للمحافظة على الصحة و الوقاية من الأمراض ذات العلاقة بالتغذية غير الصحية.



وفي هذا الإطار واستشعاراً للمسؤولية بشأن أهمية توعية أفراد المجتمع بالاختيارات التغذوية الصحيحة فقد أثمرت جهود المتخصصين بوضع هذا الدليل الإرشادي الهام وهو: "دليلي إلى الاختيارات الصحيحة".

وهو الدليل الأول من نوعه بدولة الكويت بهذا المحتوى الثري من الإرشادات المبنية على الحقائق العلمية والتي تم عرضها بطريقة سهلة الفهم لأكبر شريحة من شرائح المجتمع. وإنني إذ أسجل شكري وتقديري لفريق العمل الذي قام بإعداد هذا الدليل المتميز من وحدة السكر- مستشفى الأميري، ونقابة العاملين في مجال التغذية، ورابطة السكر الكويتية، و أرجو أن يستمر إصدار المزيد من مواد التوعية والأدلة الإرشادية والتي من شأنها المساعدة على اكتساب العادات والسلوكيات التغذوية الصحيحة والتي من شأنها الحد من انتشار الأمراض المزمنة غير المعدية والتي يعتبر التصدي لها أحد التحديات الهامة التي تواجه النظم الصحية وخطط التنمية بمختلف دول العالم ومن بينها دولة الكويت.

وإن تنمية وعي أفراد المجتمع بالعادات والسلوكيات والاختيارات التغذوية الصحيحة يعتبر استثماراً متزايد العائد في الصحة و التنمية والعمل على تحقيق الأهداف الإنمائية للألفية الجديدة MDGs.

وزير الصحة
د. هلال مساعد السابر

Minister of Health Preface



The choice of the types and the quantities of appropriate food and the avoidance of the unhealthy dietary habits are considered crucial steps for the application of global strategies for the prevention of many diseases related to behaviors and dietary habits. For example, chronic non-communicable diseases (such as diabetes, heart and cardiovascular disease, and cancer). The rates of these diseases have been increasing in different countries of the world because of the unhealthy dietary habits and patterns associated with the modern life. It is required to know the importance on how to enlighten and educate the members of the society on choosing the best kinds of foods based on knowledge of nutritional value for the prevention of the diseases that related to unhealthy dietary.

In this context, the awareness of the responsibility on the importance of educating members of the society on the correct nutritionally choices have achieved when there were efforts of specialists in the nutrition field on publishing this important guide "My Guide For The Right Choices"

It is the first directory of its kind in Kuwait, this rich content of the guidelines based on scientific facts, which were displayed in an easy understanding of the larger segment of society. I seize the opportunity to express thanks and appreciation to the team who compiled this guide from the Diabetes Unit - Amiri Hospital, Kuwait Nutrition Union, and Kuwait Diabetes Society. I hope to continue to issue more awareness materials and manuals that will assist in the acquisition of the correct nutritional habits , that would limit the spread of diseases, chronic non-communicable diseases, which is addressed in one of the important challenges facing the health systems in various countries of the world, including the State of Kuwait.

The development of awareness of members of the community customs and attitudes and the right nutritional choices is considered an increasing investment returns in health and development to achieve the Millennium Development Goals MDGs.

Minister of Health.

Dr. Hilal Musaed AlSayer

محتوى الكتيب

Table of Contents

المقدمة	●	●	Introduction
المجموعات الغذائية	●	●	Food Groups
كيف تقرأ جدول الحقائق الغذائية	●	●	How to Read Food Labels
كيفية حساب الكربوهيدرات	●	●	How to Count Carbohydrates
دليل العبارات الغذائية	●	●	Nutrient Content Claims
دليل منتجات السوق المركزي	●	●	Grocery Guide
دليل المطاعم	●	●	Restaurants Guide
المراجع	●	●	References

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي وفقنا لعمل مثل هذا الكتيب الذي انطلقت فكرته بعد عملنا في وحدة السكر في مستشفى الأميري وإحساسنا بحاجة المصابين بالسكري الماسة لمعرفة الكربوهيدرات. وقد كانت كثرة الأسئلة عن المنتجات المختلفة والأكل في بعض المطاعم ومحتواها من الكربوهيدرات هو الدافع الأساسي لضم أغلب منتجات الجمعيات التعاونية ومراكز التسوق في الكويت بالإضافة إلى بعض المطاعم في هذا الكتيب.

كتاب "دليلي إلى الاختيارات الصحيحة" كتاب غذائي لحياة صحية متوازنة. يحتوي الكتيب على مختلف الأطعمة والمطاعم ومحتواها من السعرات الحرارية، الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات وهذا يساعد القارئ على اختيار وجباته بشكل متوازن أكثر وبالنسبة للمصابين بالسكري فإنه يساعدهم على حساب الكربوهيدرات وتحديد جرعات الإنسولين المناسبة لها.

ومن واجبنا ان نتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان لكل من أعاننا على إجاز هذا الكتيب وهم: رابطة السكر الكويتية على رعايتهم الكريمة لنا .. د.عبدالنبى العطار (رئيس وحدة السكر في مستشفى الأميري) .. م.انتصار المطوع (شركة مطاحن الدقيق والمحاذير الكويتية) .. م. عماد المسلم (شركة الألبان الكويتية الدانمركية) .. أ. محمد بركات (شركة أمريكانا).

وفي الختام نسأل الله تعالى التوفيق والسداد للجميع وأن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه تعالى. مفيداً للناس. نافعاً للمصابين بالسكري حتى يستطيعوا أن يتعايشوا مع السكري ويتناولون ما لذ وطاب ولكن بحساب للحصول على المستويات المطلوبة من سكر الدم.

والله ولي التوفيق

Introduction

"Do you how many grams of carbohydrate are in a sandwich?"

This is one of the most frequently asked questions that we, as dietitians working in a diabetes unit, come across. People continuously ask for the amounts of carbohydrates in the various food items and products available, either because they have diabetes or because they're simply concerned about the carbohydrate content of a particular food item. Others, whether to reduce cholesterol, lose weight, or develop healthier eating habits, are also interested in the nutritional distribution of foods. As a result, we developed this guide to display the nutritional information of various foods found in supermarkets and of commonly consumed meals found in frequently visited restaurants. **"My Guide for the Right Choices"** is a nutritional guide and a valuable reference for an improved, healthier lifestyle.

With sincere appreciation, we thank everyone who has helped in publishing this guide:

- Kuwait Diabetes Society for their generous contribution.
- Dr. Abdulnabi Al-Attar (Head of Diabetes Unit in Al-Amiri Hospital).
- Eng. Entesar Al-Mutawa (Manager of Kuwait Flour Mills Company).
- Eng. Emad Al-Musallam (Kuwait Denmark Dairy Company).
- Mr. Ahmad Barakat (Americana).

May Allah, the most gracious, the most merciful, help us in guiding people towards better diabetes management and a healthier well-being.

استخدمت الدلالات والرموز التالية لوصف كمية الطعام:

The following abbreviation have been used in the food descriptions:

1 cup	 نقصد بالكوب هو الكوب القياسي الموضح بالشكل Means the standard measuring cup as shown
As served	أي كما يقدمها المطعم عند الطلب Means as it is served in the restaurant
Tbsp	 Tablespoon ملعقة طعام كبيرة
tsp	 Teaspoon ملعقة شاي
Info. per 1/8	1/8 تعني عند تقطيع المنتج 8 قطع فالقطعة الواحدة تساوي Means that if the item cut into 8 pieces each piece will equal 1/8
Info. per 1/6	1/6 تعني عند تقطيع المنتج 6 قطع فالقطعة الواحدة تساوي Means that if the item cut into 6 pieces each piece will equal 1/6

المجموعات الغذائية Food Groups

الدهون Fat

الزيوت، الزيتون، المكسرات، الزبدة، القشطة،
القيمر، المايونيز، السمسم، الهردة

Oils, Olives, Nuts, Butter,
Cream, Mayonnaise, Sesame, Harda

البروتين Protein

اللحوم، الدجاج، السمك، البيض، الأجبان، اللبنه
Meat, Chicken, Fish, Eggs, Cheese, Labneh

الكربوهيدرات Carbohydrate

الفواكه Fruits

التفاح، البرتقال، الموز، المانجا، الأناناس، التمر... إلخ
Apple, Orange, Banana, Mango, Pineapple, Dates... etc

الخبز والحبوب Bread and Cereals

الخبز، الأرز، المعكرونه، حبوب القمح، البسكويت، البقوليات
Bread, Rice, Pasta, Cereal, Biscuits, Grains

منتجات الألبان Dairy Products

الحليب، اللبن، الروب
Milk, Laban, Yogurt

الخضروات النشوية Starchy Veggies

البطاطا، الذرة، القرع، البازلاء، القلقاس
Potato, Corn, Pumkin, Peas, Taro

الخضراوات الأخرى تحتوي على كميات قليلة جداً من الكربوهيدرات لا تؤخذ بعين الاعتبار
Non-starchy vegetables are very low in carbohydrate, therefore it is not taken into consideration

أخرى Others

السكر، العسل، الكيك، الشوكولاته، الآيس كريم
Sugar, Honey, Cake, Sweets, Chocolate, Ice Cream

كيف تقرأ جدول الحقائق الغذائية؟

يعتبر جدول الحقائق الغذائية مفتاح رئيسي للمنتج لتستطيع أن تتعرف من خلاله على جميع أنواع وكميات العناصر الغذائية التي يحتوي عليها. ولكن الكثير قد لا يعيرونه أي اهتمام أو يجدون صعوبة في معرفة كيفية استخراج المعلومة بسبب اختلاف طرق عرض المعلومات. سنبدأ أولاً بشرح عام عن محتويات جدول الحقائق الغذائية ثم نتطرق للتفاصيل التي تعني مصاب السكري على وجه الخصوص.

Nutrition Facts

Serving size : 1 cup (150g)

Servings per container:3

Amount per serving :

Calories :147 Calories from Fat:59

*Daily Value (%)

Total Fat 6.56g **10.1**

Saturated Fat 0.9g **4.5**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0**

Sodium 534mg **22.3**

Total Carbohydrate 14.14g **4.7**

Dietary Fibre 4.59g **18.4**

Sugar 2.16g -

Protein 7.94g **15.9**

Vitamin A 0% • Vitamin C 5.0%

Calcium 0.6% • Iron 8.8%

* Percent Daily Values are based on a 2000
Calorie diet. Your daily values may be higher
or lower depending on your calorie needs.

(صورة 1) جدول غذائي لفاول مدمس
بالصلصة المصرية

1 حجم الحصة Serving Size

كمية الطعام التي تم عمل التحليل الغذائي لها واستنتاج كل العناصر الغذائية التي تحتوي عليها وهي ليست بالضرورة أن تكون العبوة كاملة بل من الممكن أن تكون لجزء منها. و في مثالنا (صورة 1) نجد ان الحصة الواحدة تساوي 150 جم.

2 عدد الحصص في العبوة الواحدة

Servings Per Container



لمعرفة الكمية التي تحتوي عليها العبوة كاملة من المنتج. وناتج ضرب 150 جم (حجم الحصة الواحدة) 3x (عدد الحصص) يمثل الوزن الصافي (كما هو مبين في العبوة).

3 الكمية الموجودة في الحصة الواحدة

Amount Per Serving

كل القيم الموجودة في الجدول هي للحصة الواحدة فقط (150 جم) وليست للعبوة كاملة.

4 السعرات الحرارية Calories

الطاقة التي تحتوي عليها الحصة الواحدة.

5 السعرات الحرارية الناتجة من الدهون

Calories from Fat

يوضح مقدار السعرات الحرارية التي تنتج من الدهون و هي مشتقة من ضمن السعرات الحرارية الأصلية في الرقم 4.

6 القيمة اليومية % Daily Value

قامت منظمة التغذية الأمريكية بحساب احتياج الإنسان من كل عنصر وفقاً للمجموع الكلي من السعرات الحرارية في اليوم الواحد وهو 2000 سعرة حرارية. وهذا يختلف بالطبع من شخص لآخر على حسب الحاجة اليومية للطاقة. لذلك تقوم بعض شركات الأغذية بوضع النسبة التي يحصل عليها المستهلك من العناصر الغذائية عند تناوله حصة واحدة من هذا المنتج.

7 مجموع الدهون الكلية Total Fat

مجموع الدهون في الحصة الواحدة حيث يجب اختيار الأطعمة التي تحتوي على أقل قيمة من الدهون بسبب تأثيرها المباشر على زيادة الوزن خصوصاً عند الناس المصابين بأمراض القلب و الشرايين.

8 الدهون المشبعة Saturated Fat

أحد مشتقات الدهون وهي المسبب الرئيسي لارتفاع الكوليستيرول في الدم. يجب تناول القليل منها.

9 الدهون المهدرجة Trans Fat

من أخطر أنواع الدهون على صحة الجسم وهي تعمل بنفس طريقة الدهون المشبعة.

10 الكوليستيرول Cholesterol

مشتق آخر من مشتقات الدهون التي لا ينصح خبراء التغذية بتناول الكثير منه بسبب أضراره على نسبة الكوليستيرول في الدم و أمراض القلب و الشرايين.

11 الصوديوم Sodium

ملح الطعام الذي له تأثير مباشر على ضغط الدم.

12 مجموع الكربوهيدرات Total Carbohydrate

المؤثر الرئيسي على السكر في الدم لأنها تحتاج إلى وجود الأنسولين بشكل مباشر.

13 الألياف Dietary Fiber

من مشتقات الكربوهيدرات و لكنها لا تؤثر على السكر بل إنها تعطي الإحساس بالشبع إذا كانت بكميات كبيرة.

14 السكر Super

أحد مشتقات الكربوهيدرات أيضاً. ولذلك عند النظر إلى المنتج يجب أخذ مجموع الكربوهيدرات كاملة و ليس الألياف أو السكر فقط لأنها مشتقات من مجموع الكربوهيدرات. وهو السكر المضاف عند صناعة المنتج.

15 البروتين Protein

يوصى بأن تكون نسبة البروتين في الوجبة من 20 - 25 %

16 الفيتامينات والمعادن

Vitamins & Minerals

أحد أهم العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان يومياً.

How to Read Food Labels?

The food label is considered to be the key for any product, through it you can know all types of nutrients it contains. It might be challenging to get the correct exact information you require due to the different ways of presenting. People would like to know an easy and effective way to read the food label.

First, we will explain the content of food label. Then we will show you an easy way to calculate the amount of nutrients in the food label.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

18

(image 1) Example of a foul medammes food label

1 Serving Size

The food analysis of the product has been done to this amount (150g). If you eat double the amount of the serving size, then you should double the nutrients and calorie values.

2 Serving Per Container



States the number of servings in the product "container". In our example the multiplication of the serving size (150g) by number of serving per container (3) will give us the net weight = 450g.

3 Amount Per Serving

Gives you the nutrients and numbers of calories that is found in a serving.

4 Calories

The Total number of calories per serving.

5 Calories From Fat

The number of calories that comes from fat and it is within the total amount of calories. Most people need to cut back on fat. Limit your calories from fat for a healthy heart.

6 Daily Value %

Calculated percentage of nutrients an individual needs based on a 2000 calories. It differs from one person to another.

7 Total Fat

As the name suggests, it is the total amount of fat. Reduce your fat intake to avoid heart diseases and strokes.

8 Saturated Fat

It is part of the total fat. Too much saturated fat may lead to elevated levels of cholesterol thus it may lead to heart diseases and strokes, eat less of it.

9 Trans Fat

Acts like saturated fat, can also raise blood cholesterol levels.

10 Cholesterol

It is another derivative of fat that might also lead to heart diseases and strokes.

11 Sodium

Or what is called 'salt'. It has a direct effect on blood pressure, keep your intake low - less than 3000 mg / day.

12 Total Carbohydrates

It has a direct effect on diabetics since it requires insulin to be absorbed.

13 Dietary Fiber

It is part of the total carbohydrates. Yet it doesn't have an effect on blood glucose level because it is not digested in the body. It helps you feel full and reduce the risk of heart diseases and cancer.

14 Sugar

It is part of the total carbohydrates as well.

15 Protein

It is needed by the body for growth and maintenance.

16 Vitamins and Minerals

They are essential nutrients. They boost the immune system, promote growth, and help the cells and organs do their job.

كيفية حساب الكربوهيدرات

هناك عدة طرق لعرض الحقائق الغذائية و بما أننا نود تسليط الضوء على مصاب السكري سنؤكد على أن أهم عنصر يجب قراءته في جدول الحقائق الغذائية هو الكربوهيدرات. وبالتالي هناك ثلاث معلومات مهمة يجب عليه معرفتها عند قراءة جدول الحقائق الغذائية:

1 الحقائق الغذائية الموجودة التي استنتجت لأي كمية من المنتج. وللتوضيح إذا رأينا صورة جدول الحقائق الغذائية الموجود على علبة عصير المراعي (صورة 2) ستجد أن المعلومات الغذائية وضعت لكل 100 مل

2 الكربوهيدرات الموجودة في الحصة المذكورة عند عمل التحليل الغذائي. وفي هذا المنتج الكربوهيدرات = 16 جم والجدير بالذكر مرة أخرى أن نقول أنه من الواجب أخذ مجموع الكربوهيدرات (Total Carb) في الاعتبار و ليس الألياف (fiber) أو السكر (sugars) فقط لأنها جميعها مشتقات من مجموع الكربوهيدرات.

3 وزن أو سعة العلبة. و في مثالنا هنا نجد أن سعة العلبة هو 300 مل (صورة 3)

How to count carbohydrates?

Carbohydrate counting is easier when food labels are available. Diabetic can look at how much carbohydrate is in the foods he/she wants to eat. The most three important information to consider in any food label in order to count the carbohydrates are:

- 1 Serving size
- 2 Grams of total carbohydrate
- 3 The net weight

Example 1 :

المثال الأول :

To get the amount of carbohydrates in the following juice (image 2); Start by getting the 3 important information.

- 1) Nutrition facts are given for 100 ml of juice.
- 2) Amount of carbohydrates in the 100 ml is 16 g.
- 3) Net weight is 300 ml.

Using a simple equation, to know the amount of carbohydrates in the juice packet, as the following:

So, if the 100 ml has 16g of carbohydrates
300 ml has X amount of carbohydrates:

في هذا المثال يجب عدم احتساب الكربوهيدرات 16 جم فقط لأن سعة العلبة أكثر من 100 مل.

ولكن يجب القيام بعملية حسابية بسيطة لاستنتاج كمية الكربوهيدرات الموجودة في العلبة كالتالي:

100 مل من العصير تحتوي على 16 جم من الكربوهيدرات أما 300 مل من العصير فيكون حساب الكربوهيدرات فيها بهذه الطريقة:

$$\text{الكربوهيدرات في المنتج} = \frac{\text{carbohydrate in food label} \times \text{net weight}}{\text{حجم الحصة أو المعلومات الغذائية لكل 100 مل/جم}} \\ \text{Carbohydrate per item} = \frac{\text{carbohydrate in food label} \times \text{net weight}}{\text{serving size or nutrition facts per 100ml/g}}$$

$$= \frac{16 \times 300}{100} = \frac{4800}{100} = 48 \text{ g} \quad \begin{matrix} \text{كربوهيدرات} \\ \text{Carbohydrates} \end{matrix}$$

فإذا كنت تود شرب هذه العلبة كاملة فهي تحتوي على 48 جم من الكربوهيدرات.
So, the 300 ml of juice contains 48g of carbohydrates.

المثال الثاني :

Example 2 :

To get the amount of carbohydrates in the ice-cream (image 4). The nutrition information is given for 1 piece. Therefore, no need to calculate, simply take the amount of carbohydrates provided for 1 piece which is 11.9g carbohydrate.

(صورة 4) وهي لايس كريم لولي توت فالمعلومات الغذائية موجودة لكل حبة بذلك لا داعي لعمل نظام الثلاث معلومات المهمة لأن الشركة قامت بحساب الكربوهيدرات للحبة الواحدة كاملة وهي 11.9 جم



(image4) Nutrition Facts

(صورة 4) جدول المكونات الغذائية

Example 3 :

To get the amount of carbohydrates in co-co popos (figure 4); (1) Nutrition facts are written for 100g and for 35g. (2) Amount of carbohydrates is 86g for the 100g and 30 g for the 35g. (3) Net weight is 35.

Since the amount of carbohydrates is already given for the net weight, just take 30 g as answer, since it is already calculated for you.

المثال الثالث :

في المنتج التالي وضعت المعلومات الغذائية لـ 100 جم و 35 جم وبما أن العبوة الصغيرة وزنها 35 جم إذاً يجب أن نأخذ قيمة الكربوهيدرات الموجودة تحت عمود الـ 35 جم وهي تساوي 30 جم كربوهيدرات.

[illegible]

(صورة 5) جدول المكونات الغذائية لكوكو بوبس
(image 5) Coco Pops Cornflakes Nutrition Facts



Nutrient Content Claims

Foods labeled as “Sugar Free”, “No Sugar Added” or “reduced- sugar” are still contain carbohydrate. When you check the amount of total carbohydrate in the Nutrition Facts on the label, keep in mind that the total carbohydrate includes both added sugars and naturally occurring sugars. In this way you should be aware of the total carbohydrate content in the food product you choose to consume in order to keep your blood glucose under control.

How low is low?

The nutrient claims maybe used on labels as long as they meet the Food and Drug Administration definitions, which include the conditions under which each term can be used.

دليل العبارات الغذائية

قد يُكتب على بعض المنتجات الغذائية "خالي من السكر" أو "من غير سكر مضاف" أو "للمصابين بالسكري". ولكن يبقى تأثير هذه المنتجات على مستوى السكر في الدم قائماً بسبب وجود الكربوهيدرات فيها. فيجب التركيز على أن مجموع الكربوهيدرات الموجود على الجدول الغذائي هو المهم للمصاب بالسكري وليس السكر فحسب. والجدير بالذكر أن مجموع الكربوهيدرات يحتوي على السكر المضاف و السكر الطبيعي الموجود أصلاً في مكونات المنتج.

مصادقية العبارات المكتوبة

على المنتجات الغذائية

تعتبر جميع العبارات المكتوبة على المنتجات الغذائية صحيحة طالما أنها تتبع قوانين و معايير إدارة الأطعمة والأدوية الأمريكية. فلا يستطيع أي مصنع أغذية وضع هذه العبارات من غير إثبات ذلك طبقاً للمعايير.

المعنى المراد
Meaning

إذا كتب على المنتج التالي
Claim

أقل من 5 سعرات حرارية
< 5 calories

خالي من السعرات الحرارية
Calorie Free

أقل من 0.5 جم من السكر
< 0.5g sugar

خالي من السكر
Sugar Free

أقل من 0.5 جم من الدهون
< 0.5g fat

خالي من الدهون
Fat Free

3 جم أو أقل من الدهون
≤ 3g fat

قليل الدسم
Low Fat

على الأقل 25% من الدهون أقل من المنتج العادي
At least 25% less fat from the original product

دهون أقل
Reduced Fat / Less Fat

المعنى المراد
Meaning

إذا كتب على المنتج التالي
Claim

أ جـم من الدهون المشبعة أو أقل، مع سعرات حرارية
بنسبة أقل من 15 % مصدرها الدهون المشبعة
≤1g saturated fat; and 15% less in calories from saturated fat

أقل في الدهون المشبعة
Low in Saturated Fat

أقل من 10 جـم من الدهون، وأقل من 4 جـم من الدهون المشبعة
وأقل من 95 ملجم من الكوليستيرول
< 10g fat; < 4g saturated fat; and <95mg cholesterol

لحم هبر
Lean Meat

أقل من 5 جـم من الدهون، وأقل من 2 جـم من الدهون المشبعة
وأقل من 95 ملجم من الكوليستيرول
< 5g fat; < 2g saturated fat; and <95mg cholesterol

لحم هبر جداً
Extra Lean Meat

على الأقل ثلث السعرات الحرارية أقل أو ليس أكثر من نصف
الدهون الموجودة في المنتج العادي. أو ليس أكثر من نصف
كمية الصوديوم الموجودة في المنتج العادي

At least less than 1/3 of calories from original
product; or 50% less fat from the original product;
or 50% less sodium from the original product

خفيف
Light

المعنى المراد
Meaning

إذا كتب على المنتج التالي
Claim

أقل من 2 ملجم من الكوليستيرول
و 2 جم (أو أقل) من الدهون المشبعة
< 2mg cholesterol; and ≤2g saturated fat

خالي من الكوليستيرول
Cholesterol Free

20 ملجم أو أقل من الكوليستيرول
و 2 جم (أو أقل) من الدهون المشبعة
≤ 20mg cholesterol; and ≤ 2g saturated fat

قليل الكوليستيرول
Low Cholesterol

على الأقل 25% من الكوليستيرول أقل من المنتج
العادي و 2 جم (أو أقل) من الدهون المشبعة
At least 25% less cholesterol from original product;
and ≤ 2g saturated fat

كوليستيرول أقل
Reduced Cholesterol

أقل من 5 ملجم من الصوديوم
ولا يوجد ملح طعام في المكونات
< 5mg sodium with no table salt added

خالي من الصوديوم
Sodium Free or No Sodium

المعنى المراد
Meaning

إذا كتب على المنتج التالي
Claim

35 ملجم أو أقل من الصوديوم
≤ 35mg sodium

قليل جداً بالصوديوم
Very Low Sodium

140 ملجم أو أقل من الصوديوم
≤ 140mg sodium

قليل الصوديوم
Low Sodium

على الأقل 25% صوديوم أقل من المنتج العادي
At least 25% less sodium from original product

صوديوم أقل
Reduced Sodium or Less Sodium

5 جم أو أكثر من الألياف
≥ 5g fiber

عالي أو غني بالألياف
High Fiber

2.5 - 4.9 جم من الألياف
Product contains between 2.5g - 4.9g fiber

مصدر جيد للألياف
Good Source of Fiber

دليل منتجات السوق المركزي Grocery Guide

القهوة وبودرة الشوكولاته
Chocolate Powder and Coffee 87

الزيوت
Oils 89

المكسرات
Nuts 90

السلطات
Salads 92

الصلصات
Sauces and Dressings 94

أطعمة مجمدة
Frozen Foods 97

البيض
Eggs 100

الحساء
Soups 101

الكيك والحلويات
Cakes and Sweets 64

المثلجات
Ice Cream 68

الحلوى
Candy 73

الشوكولاته
Chocolate 76

رقائق البطاطا
Chips 80

الفشار
Popcorn 84

مشروبات غازية
Soft Drinks 85

نودلز والأرز
Noodles and rice 86

الفواكه
Fruits 33

العصائر
Juices 35

المعلبات
Cans and Jars 39

منتجات الألبان
Dairy Products 43

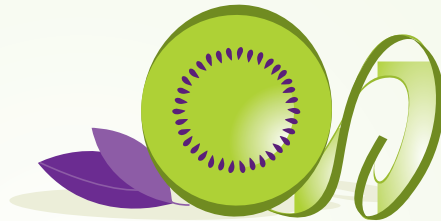
مخبوزات
Bakery 50

شابورة
Rusk 55

حبوب الإفطار
Cereals 56

البسكويت
Biscuits 58

الفواكه Fruits



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Apple	1 medium	81	21	<1	1	تفاح
Apricot	3 medium	51	12	2	<1	شمش
Avocado	2 Tbsp	46	2	1	4	أفوكادو
Banana	1 medium	106	27	1	1	موز
Blackberries	1/2 cup	37	9	1	<1	توت شوكي
Blueberries	1 cup	81	21	1	1	توت
Cantaloupe	1 cup	56	13	1	1	بطيخ أصفر / شمام
Cherries	10 pieces	49	11	1	1	كرز
Cranberries	1 cup	47	12	<1	<1	توت بري
Dates	3 pieces	70	19	<1	<1	تمر
Fig	1 medium	37	10	<1	<1	تين

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Grapefruit	1/2 medium	39	10	1	<1	جريب فروت
Grapes	1 cup	114	28	1	1	عنب
Guava	1 medium	46	11	1	1	جوافة
Kiwi	1 medium	46	11	1	<1	كيوي
Loquats	6 medium	47	12	<1	<1	أكي دنيا
Mango	1 medium	135	35	1	1	مانجا
Nectarine	1 medium	67	16	1	<1	خوخ أملس
Orange	1 medium	59	14	1	<1	برتقال
Papaya	1 medium	119	30	2	<1	بابايا
Peach	1 medium	37	10	1	<1	خوخ/دراق
Pear	1 medium	98	25	1	1	كمثرى/إجاص
Persimmon	1 medium	32	8	<1	<1	كاكا
Pineapple	1 cup	76	19	1	1	أناناس
Plum	1 medium	37	9	1	<1	كوجة/برقوق
Pomegranate	1 medium	105	26	2	1	رمان
Pummelo	1 cup	72	18	1	<1	بوملي
Raisin	2/3 cup	296	79	3	1	زبيب
Raspberries	1 cup	60	14	1	1	توت
Strawberries	1 cup	45	11	1	1	فراولة
Tangerine	1 medium	37	9	1	<1	يوسف أفندي
Watermelon	1 cup	51	12	1	1	بطيخ أحمر
Zizyphus/ Jujube	100g	78	20	1	<1	كنار/ نبق

العصائر Juices



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Almarai						المراعي
Mixed Fruits	300 ml	180	42	<1	<1	فواكه مشكلة
Alphonso Mango	300 ml	189	48	<1	0	الفونسو مانجو
Strawberry	300 ml	168	45	<1	<1	فراولة
Orange	300 ml	165	39	2	<1	برتقال
Orange with pulp	300 ml	162	39	2	<1	برتقال مع اللب
Orange & Carrot	300 ml	165	42	<1	<1	برتقال وجزر
Apple	300 ml	141	33	0	0	تفاح
Mango	300 ml	195	48	<1	0	مانجا
Mango Mixed Fruits	300 ml	195	45	1	<1	مانجا مع الفواكه المشكلة
Fruit Cocktail	300 ml	168	42	<1	<1	كوكتيل فواكه
Mixed Berry	300 ml	183	48	1	0	توت مشكل
Lemon with Mint	300 ml	159	39	<1	<1	ليمون مع النعناع
Guava with Pulp	300 ml	216	54	1	0	جوافة مع اللب
Tanp						تانج
Orange	17g	96	24	0	0	البرتقال
Mango	17g	98	24	0	0	المانجا
Tropical	17g	96	24	0	0	تروبيكال
Lemon	17g	98	24	0	0	الليمون

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
RDD						كي دي دي
White Grape	250 ml	158	40	<1	0	عنب أبيض
Orange	250 ml	120	30	1	0	برتقال
Apple	250 ml	118	29	0	0	تفاح
Red Grape	250 ml	175	44	<1	0	عنب أحمر
Grapefruit	250 ml	98	25	0	0	جريب فروت
Pineapple	250 ml	125	28	<1	<1	أناناس
Tomato	250 ml	55	14	2	<1	طماطم
Pink Grapefruit	250 ml	113	29	0	0	جريب فروت وردي
Red Orange	250 ml	138	35	0	0	البرتقال الأحمر
Mandarin	250 ml	118	29	0	<1	الأفندي
Mango Nectar	250 ml	148	38	<1	<1	نكتار المانجا
Guava Nectar	250 ml	153	36	1	<1	نكتار الجوافة
Passion Fruit Nectar	250 ml	145	37	0	0	نكتار الباشن فروت
Apple & Elderflower Nectar	250 ml	140	35	<1	0	نكتار التفاح مع زهور البلسان
Pomegranate Nectar	250 ml	155	23	0	0	نكتار الرمان
Pinacolada	250 ml	155	38	2	<1	بيناكولادا
Cocktail Fruit Drink	250 ml	130	33	0	0	شراب الفواكه المشكلة
Lemonade Drink	250 ml	170	44	0	0	شراب الليمونادة
Cherry Drink	250 ml	135	35	0	0	شراب الكرز
Cranberry Drink	250 ml	133	34	0	0	شراب التوت البري
Sunfor Orange Drink	250 ml	135	35	<1	<1	سنفور شراب البرتقال
Sunfor Mango Drink	250 ml	125	32	<1	<1	سنفور شراب المانجا

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
HDD Children's Juice						كى دى دى عصير الأطفال
Orange	125 ml	60	15	1	0	برتقال
Apple-Banana-Peach	125 ml	60	14	<1	0	تفاح - موز - خوخ
Apple-Banana-Strawberry	125 ml	60	16	<1	-	تفاح - موز - فراولة
Apple-Blackcurrant	125 ml	62	15	<1	-	تفاح - عنب أسود
Apple-Orange-Carrot-Lemon	125 ml	64	16	<1	-	تفاح-برتقال-جزر-ليمون
Alrabie						الربيع
Orange Drink	250 ml	138	35	0	0	شراب البرتقال
Apple Drink	250 ml	125	30	0	0	شراب التفاح
Mango & Passion Fruit	330 ml	198	50	0	0	فاكهة المانجو والباشن
Orange & Peach	330 ml	182	46	0	0	البرتقال والخوخ
Pineapple & Coconut Flavour	330 ml	149	40	0	0	نكهة الأناناس وجوز الهند
Pineapple & Guava Flavour	330 ml	182	46	0	0	نكهة الأناناس والجوافة
Kiwi & Lemon Flavour	330 ml	149	40	0	0	نكهة الكيوي والليمون
Berry Mix	330 ml	165	40	0	0	خليط التوت
Orange	330 ml	99	26	0	0	البرتقال
Apple	330 ml	165	40	0	0	التفاح
Mango	330 ml	198	50	0	0	المانجا
Fruit Cocktail	330 ml	198	50	0	0	كوكتيل الفواكه

المعلبات

Cans / Jars



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Chef Gormaih Hot Dog	200 g	760	14	48	48	شيف جورمايه نقانق
Americana Tuna with Sun Flower Oil Tuna with Water	185 g 185 g	366 196	<1 2	45 46	18 <1	أمريكانا تونا بزيت دوار الشمس تونا بالماء
Heinz Beans with Tomato Sauce	1 small can	159	26	9	<1	هاينز فاصوليا بصلصة الطماطم
Chtoura Garden Baba Ganoj	2 Tbsp	40	4	1	2	حدائق شتورة بابا غنوج
Goody Butter Beans	1 can	158	26	9	<1	جودي فاصوليا بيضاء
California Garden Whole Wheat Corn Golden Sweet Cream Style Corn Mixed Vegetables Cut Spinach Green Beans Beets Slices	1 can 1 can 1 can 1 can 1 can 1 can 1 can	276 301 153 83 69 142	59 67 31 13 14 28	7 7 3 7 <3 <4	3 0 0 0 0 0	حدائق كاليفورنيا ذرة حلوة حب كامل ذرة حلوة بكريم النشا خضروات مُشكلة سبانخ مقطعة فاصوليا خضراء شرائح شمندر

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	المهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pinto Beans	1 can	386	63	27	3	فاصوليا البنتو
Red Kidney Beans	1 can	360	59	28	1	فاصوليا حمراء
Mushroom	1 can	98	13	7	0	مشروم
Cut Green Beans	1 can	69	14	<3	0	فاصوليا خضراء مقطعة
Peeled Foul:						فول مقشور:
With Chili	1 can	401	43	21	20	مع فلفل حار
Secret Recipe	1 can	554	56	26	26	بالخلطة السرية
Foul Medammes:						فول مدمس :
Lebanese Recipe	1 can	531	53	27	23	بالخلطة اللبنانية
Egyptian Recipe	1 can	324	52	23	3	بالخلطة المصرية
With Chick Peas	1 can	441	42	24	20	بالحمص
With Cummin	1 can	378	61	28	2	بالكمون
With Chili	1 can	346	58	24	2	بالشطة
Bajela	1 can	333	55	25	2	باجلا
Foul with Tahina	1 can	342	22	25	17	فول بالطحينة
Hommos with Tahina Dip	1 can	226	27	12	8	حمص بالطحينة
Chick Peas	1 can	368	58	25	4	حمص مسلوق
Sweet Peas	1 can	238	41	14	2	بازلاء حلوة
Sliced Pineapple in Syrup	1 small can	162	39	0	0	شرائح أناناس في شراب
Fruit Cocktail in Light Syrup	565g	404	97	0	0	فاكهة استوائية في شراب خفيف

Food items	المعلومات لكل Info. per	السرعات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Vlasic						فلارسيك
Sweet Midgets	3 pickles	30	7	0	0	خيار صغير مخلل حلو
Stackers (Bread & Butter)	3 slices	50	12	0	0	خيار مخلل حلو
Sliced Nacho Jalapeno Peppers	12 pieces	5	1	0	0	شرائح فلفل الجلابينو
Hero						هيرو
Mixed Fruit Jam	1 Tbsp	60	15	0	0	مربى الفواكه المشكلة
Red Cherry Jam	1 Tbsp	60	15	0	0	مربى الكرز الأحمر
Black Cherry Jam	1 Tbsp	60	15	0	0	مربى الكرز الأسود
Pineapple Jam	1 Tbsp	60	15	0	0	مربى الأناناس
Peach Jam	1 Tbsp	60	15	0	0	مربى الخوخ
Nestle						نستله
Cream Banana Flavor	1 can	466	33	4	34	قشطة بطعم الموز
Cream Honey Flavor	1 can	466	33	4	34	قشطة بطعم العسل
Cream Original	1 can	401	7	4	39	قشطة الأصلي
Sweetened Condensed Milk	395g	1284	223	27	32	حليب مكثف محلي
Fat Free Sweetened Condensed Milk	405g	1130	247	37	1	حليب مكثف ومحلى خالي الدسم
Rainbow Milk						حليب أبو قوس
Low Fat	158ml	188	19	12	7	قليل الدسم
Cardamom Flavor	160ml	237	16	12	14	بطعم الهيل
Original	160ml	234	16	11	14	الأصلي
Cholesterol Free	160ml	234	16	12	14	خالي من الكوليسترول
Original Mini Size	14ml	20	1	1	1	الأصلي ميني

منتجات الألبان

Dairy Products



Yoghurt | Dairy Products

الروب | منتجات الألبان

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	المهون Fat (g)	أنواع الطعام
HDD						كى دى دى
Hadeem Full Cream	1 pot	122	10	8	6	هضيم كامل الدسم
Low Fat	1 pot	104	8	8	2	قليل الدسم
Non Fat	1 pot	87	8	8	<1	خالي الدسم
Full Cream	1 pot	122	12	8	5	كامل الدسم
Stirred Apricot	1 pot	161	24	5	4	بالمشمش المخفوق
Stirred Mango	1 pot	161	24	5	4	بالمانجا المخفوقة
Stirred Strawberry	1 pot	159	24	5	4	بالفراولة المخفوقة

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
HDD						كي دي دي
Fruit of the Forest	1 pot	161	24	5	4	بالتوت المشكل
Kiwi	1 pot	146	20	7	4	بالكيوي
Peach Melba	1 pot	161	24	5	4	بالخوخ والتوت
Pineapple	1 pot	143	20	5	4	بالأناناس
Black Cherry	1 pot	144	21	5	4	بالكرز الأسود
Activia						أكتيفيا
Stirred	1 pot	109	10	6	5	مخفوق
Strawberry	1 pot	141	21	5	4	الفراولة
Mango	1 pot	141	21	5	4	المانجا
Peach & Apricot	1 pot	141	21	5	4	الخوخ والمشمش
Original	1 pot	106	10	6	4	الأصلي
Almarai						المراعي
Natural Strawberry	1 pot	95	19	3	1	بالفراولة الطبيعية
Natural Blackcherry	1 pot	95	19	3	1	بالكرز الأسود الطبيعي
Natural Apricot	1 pot	95	19	3	1	بالمشمش الطبيعي
Layered fruit & Strawberry	1 pot	133	25	4	1	بطبقة الفاكهة والفراولة

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Almarai						المراعي
Layered Fruit & Blackberry	1 pot	133	25	4	1	طبقة الفاكهة والتوت الأسود
Layered Fruit & Apricot	1 pot	133	25	4	1	طبقة الفاكهة والمشمش
Layered Fruit & Blueberry	1 pot	133	25	4	1	طبقة الفاكهة والتوت
Zady Strawberry	1 pot	133	19	5	4	زادي الفراولة
Full Cream	1 pot	116	11	7	5	كامل الدسم
Low Fat	1 pot	97	12	8	2	قليل الدسم
Skimmed	1 pot	75	11	8	1	خالي الدسم
Almarai Bonsweet						المراعي بنسويت
Cream Caramel No Added Sugar	1 pot	62	9	3	1	كريم كراميل بدون سكر مضاف
Cream Caramel	1 pot	139	26	3	3	كريم كراميل
Vanilla Custard	1 pot	182	23	3	9	كاسترد الفانيلا
Chocolate Custard	1 pot	166	23	3	7	كاسترد الشوكولاته
Chocolate With Cream	1 pot	190	20	2	11	كاسترد شوكولاته بالكريمة
Danette						دانيت
Vanilla	1 pot	144	16	3	8	فانيلا
Chocolate	1 pot	126	18	3	5	شوكولاته
Cream caramel	1 pot	96	18	2	2	كريم كراميل
Cookie	1 pot	141	16	3	7	بسكويت

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
KDD Buttermilk	250 ml	185	17	11	8	كي دي دي لبن خاثر
Pinar Fresh Ayran	1 small bottle	90	7	2	4	بينار لبن عيران
Activia Full Cream	200 ml	113	8	5	6	أكتيفيا كامل الدسم
Low Fat	200 ml	70	8	5	2	قليل الدسم
Almarai Full Cream Fresh	200 ml	120	9	6	7	المراعي كامل الدسم
Low Fat Fresh	200 ml	80	9	6	2	قليل الدسم
Skimmed Fresh	200 ml	66	9	6	<1	خالي الدسم
Vetal Probiotic Fresh	200 ml	96	10	6	4	فيتال بروبيوتيك الطازجة
Alsafi danon Actimel Plain	1 bottle	70	12	3	<1	الصافي دانون أكتمل سادة
Actimel Strawberry	1 bottle	73	12	3	1	أكتمل فراولة
Multi Fruit	1 bottle	72	12	3	1	فواكه مشكلة
Peach & Apricot	1 bottle	84	15	3	2	خوخ و مشمش

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
HDD						كي دي دي
Strawberry	250 ml	180	24	-	5	بالفراولة
Banana	250 ml	180	24	-	5	بالموز
Chocolate	250 ml	200	30	-	6	بالشوكولاته
Vanilla	250 ml	198	28	-	6	بالفانيلا
Full Cream	250 ml	163	14	-	8	كامل الدسم
Half Cream	250 ml	130	14	-	4	قليل الدسم
Skimmed	250 ml	98	14	-	<1	خالي الدسم
Golaxy						جالكسي
Chocolate Drink	250 ml	206	30	9	6	بالشوكولاته
Caramel Drink	250 ml	259	37	7	10	بالكراميل
Almarai						المراعي
Full Cream	200 ml	116	9	6	6	كامل الدسم
Low Fat	200 ml	80	9	6	2	قليل الدسم
Skimmed	200 ml	66	10	6	<1	خالي الدسم
Strawberry	200 ml	148	22	6	4	بالفراولة
Chocolate	200 ml	164	23	7	4	بالشوكولاته

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pinar						بينار
Labaneh	1 Tbsp	37	1	1	3	لبنة
Light Labaneh	1 Tbsp	26	2	1	2	لبنة قليلة الدسم
Kraft						كرافت
Cheese Slices:						شرائح الجبن :
Single	1 slice	60	<1	4	5	سنغل
Extra Thick 28%	1 slice	89	1	5	7	جبن أكثر سماكه 28%
Light	1 slice	51	1	4	3	قليل الدسم
Fat Free	1 slice	25	2	4	0	خالي الدسم
Cream Cheese:						جبنة كريم :
Spread Original	1 Tbsp	56	<1	2	5	قابلة للدهن الأصلية
Cream Cheese Spread (20 % protein more, 20 % less fat)	1 Tbsp	46	1	2	4	قابلة للدهن (20% بروتين أكثر، 20% دهن أقل)
Spread - White	1 Tbsp	55	<1	2	5	قابلة للدهن - الأبيض
Philadelphia	1 Tbsp	45	1	1	4	فيلادلفيا
Philadelphia Light	1 Tbsp	29	1	1	2	فيلادلفيا قليلة الدسم
Jocca	1 Tbsp	24	1	2	1	جوكا
Cheddar Cheese	56.5 g	175	<1	11	15	جبنة شدر
Hiri						كيري
Square Cheese	1 piece	63	<1	2	6	جبنة مربعة

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Almarai						المراعي
Cheese Slice Sandwich	1 slice	56	1	4	4	شريحة جبن السندويش
Cheese Slice Low Fat	1 slice	50	1	4	4	شريحة جبن قليلة الدسم
Cheese Slice Cheddar	1 slice	59	1	4	5	شريحة جبن الشيدر
Cheese Slice Burger	1 slice	59	1	4	5	شريحة جبن البرغر
Halloumi	Match box size	81	0	6	6	حلوم
Shaded Mozzarella	1/2 cup	137	1	11	10	موزريلا مبشورة
Mozzarella	Match box size	53	<1	6	6	موزريلا
La Vache qui rit						البقرة الضاحكة
Cheese Slice Cheddar	1 slice	66	1	3	5	شريحة جبن الشيدر
Cheese Slice Sandwich	1 slice	61	2	3	5	شريحة جبن السندويش
Cheese Slice Burger	1 slice	66	1	3	5	شريحة جبن البرغر
Cheese Slice Light	1 slice	44	1	4	3	شريحة جبن قليلة الدسم
Triangle Cheese Original	1 triangle	44	1	1	4	جبنه مثلثة أصلية
Triangle Cheese Light	1 triangle	22	1	2	1	جبنه مثلثة قليلة الدسم
Sylphide	1 piece	27	1	3	1	جبنه سلفايد
Valbreso Feta						فالبريسو فيتا
Feta Cheese	Match box size	65	<1	4	5	جبنه الفيتا
Feta Cheese Light	Match box size	37	1	4	2	جبنه الفيتا - قليلة الدسم
Feta Cheese Zattar	Match box size	65	<1	4	5	جبنه الفيتا - زعتر

المخبوزات

Bakery



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Kuwait Flour Mill						مطاحن الدقيق الكويتية
Zaatter Croissant	1 piece	270	19	8	18	كرواسون بالزعر
Plain Croissant	1 piece	270	19	8	18	كرواسون سادة
Chocolate Croissant	1 piece	270	19	8	18	كرواسون بالشوكولاته
Strawberry Croissant	1 piece	270	19	8	18	كرواسون بالفراولة
Cheese Croissant	1 piece	270	19	8	18	كرواسون بالجبنه

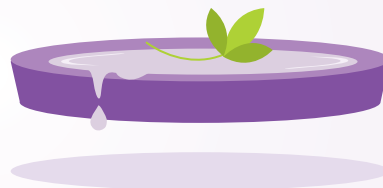
Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Mini Bread	1 bread	100	16	6	2	ميني بريد
Hamburger Buns	1 bun	166	23	9	4	خبز همبورجر
Hamburger Buns Bran	1 bun	157	22	9	3	خبز الهمبورجر بالنخالة
Hard Roll	1 roll	164	22	10	4	هارد رول
Soft Roll	1 roll	162	27	8	3	سوفت رول
Hot Dog Roll	1 roll	109	16	6	2	هوت دوج رول
Brown Hot Dog Roll	1 roll	111	15	6	1	هوت دوج رول أسمر
Mini Arabic Bread	1 bread	45	9	2	<1	خبز عربي صغير
White Bread	1 bread	208	43	9	<1	خبز أبيض
Brown Bread	1 bread	191	37	10	1	خبز أسمر
Bread with Barley	1 bread	141	27	7	1	خبز بالشعير
Ciabatta	1 ciabatta	142	24	8	2	شيباتا
Light Arabic Bread	1 bread	142	29	6	<1	خبز عربي خفيف
Light Brown Arabic Bread	1 bread	138	27	7	<1	خبز عربي خفيف بالنخالة
Rokak Bread	1 bread	130	25	4	<1	خبز رقاق
Fresh Normal Toast	1 slice	70	12	4	1	توست عادي
White Toast	1 slice	70	12	4	1	توست أبيض
Whole Wheat Toast	1 slice	67	10	4	1	توست أسمر

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Americana						أمريكانا
Croissant						كرواسون
Plain	mini regular	95 256	9 27	2 5	6 14	سادة
Oregano	mini regular	98 259	10 29	2 5	6 15	بالزعتر
Romi Cheese	mini regular	102 272	9 26	3 7	6 15	بالجبنة الرومي
Chocolate	mini regular	107 288	11 31	2 5	6 16	بالشوكولاته
Honey	mini regular	95 259	12 34	2 4	5 12	بالعسل
Strawberry	mini regular	100 268	10 30	2 5	6 15	بالفراولة
High Fiber	1 piece	236	29	6	12	بالقمح
Feta Cheese	1 piece	266	24	6	16	بجبنة الفيتا

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Patee						باتيه
Feta Cheese	mini	159	14	3	10	بجينة الفيتا
Oregano	mini	165	16	3	10	بالزعتر
Feta Cheese & Mint	mini	159	14	3	10	بجينة الفيتا والنعناع
Feta Cheese & Olives	mini	150	13	3	10	بجينة الفيتا والزيتون
Sandwiches						السندويشات
Brown Bread						بالتوست الأسمر
Smoked Turkey	1 pack	153	20	9	3	صدر رومي مدخن
Tuna Mayonnaise	1 pack	219	23	12	6	تونا بالمايونيز
Mortadella & Cheese	1 pack	287	27	12	6	مرتديلا وجبنة
Halloumi Cheese	1 pack	265	30	8	5	جبنة حلوم
Chicken Tikka	1 pack	285	23	16	12	دجاج تكا
Chicken Mayonnaise	1 pack	347	29	14	14	دجاج بالمايونيز
Hot Chicken Mayonnaise	1 pack	347	32	14	14	دجاج بالمايونيز (حار)
Cheddar Cheese	1 pack	360	32	8	7	جبنة شيدر
Feta Cheese & Tomatoes	1 pack	181	24	5	4	فيتا وطماطم

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
White Bread						بالتوست الأبيض
Turkey Breast	1 pack	172	22	8	3	صدر الديك الرومي
Cheese and Onion	1 pack	300	40	11	6	جبنة وبصل
Mortadella & Cheese	1 pack	314	30	12	7	مرتديلا وجبنة
Halloumi Cheese	1 pack	303	31	7	6	جبنة حلووم
Feta & Tomatoes	1 pack	200	26	5	5	فيتا وطماطم
Tuna Mayonnaise	1 pack	241	26	11	7	تونا بالمايونيز
Chicken Tikka	1 pack	298	25	15	12	دجاج تكا
Chicken Mayonnaise	1 pack	372	33	14	14	دجاج بالمايونيز
Hot Chicken Mayonnaise	1 pack	378	34	14	14	دجاج بالمايونيز (حار)
Cheese Salad	1 pack	251	30	9	5	سطة جبنة
Cheddar Cheese	1 pack	282	34	8	8	جبنة شيدر

شابورة Rusk



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Kuwait Flour Mill						مطاحن الدقيق الكويتية
Whole Wheat Rusk	1 slice	34	6	1	<1	شابورة القمح الكامل
Plain Rusk	1 slice	33	7	1	4	شابورة سادة
Halwani & Tahan						حلواني و طحان
Ten Seed Bran Rusk for Diet	1 slice	60	9	3	1	شابورة العشر حبوب بالنخالة للريجيم والحمية
Ten Seed Rusk With Sesame & Baraka Seeds	1 slice	73	12	2	2	شابورة العشر حبوب بالسمسم وحببة البركة
Ten Seed Rusk With Vitamins, Milk & Honey	1 slice	73	11	3	2	شابورة العشر حبوب مع الفيتامينات، الحليب والعسل
Ten Seed Rusk for Diet	1 slice	65	10	3	2	شابورة العشر حبوب للريجيم والحمية

حبوب الإفطار

Cereals

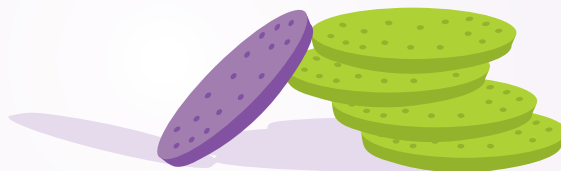


Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Nestle						نستله
Fitness Whole Grain	1 small box	149	31	3	1	فتنس بالحبوب الكاملة
Nesquik	1 small box	116	23	2	1	النسكويك

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Kellogg's						كلوقز
Corn Flakes	1 small box	91	20	2	<1	كورن فلक्स
Frosties	1 small box	131	31	2	<1	فروستيز
Coco Pops	1 small box	137	30	2	1	كوكو بوبس
Smacks	1 small box	126	28	2	1	سماكس
All Bran	1 small box	126	22	6	2	أول بران
Rice Krispies	1 small box	84	19	1	<1	رايس كريسبيز
Chocos	1 small box	150	32	3	1	شوكوز
Crunchy Nut	1 small box	139	29	2	2	كرنشي نت
Miel Pops	1 small box	126	29	2	<1	مايل بوبس
Coco Pops - Snack Bar	1 bar	83	14	2	2	كوكوبوبس سناك بار
Coco Rocks - Cereal Bar	1 bar	82	15	1	2	كوكو روكس سيريال بار
Rice Krispies - Cereal & Milk Bar	1 bar	82	14	2	2	رايس كرسبي سيريال مع الحليب بار
Frosties - Snack Bar	1 bar	104	18	2	3	فروستيز سناك بار
Special K Peach & Apricot	1 bar	88	17	2	2	سبشل ك خوخ و مشمش
Special Bar Chocolate Drizzle	1 bar	90	17	1	2	لوح الشوكولاته السبشل
Special K Mini Breaks:						قطع صغيرة مقرمشة:
Original	1 bag	99	17	2	3	بالنكهة الأصلية
Chocolate	1 bag	99	18	2	3	بنكهة الشوكولاته

البسكويت

Biscuits



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Loacker Coconut	1 pack (45g)	230	23	4	14	لوكر جوز الهند
Sandwich:						ساندويتش :
Chocolate	1 pack (30g) 10 squares	150 101	18 12	2 2	8 5	الشوكولاته
Milk Vanilla	1 pack (30g) 10 squares	153 101	19 12	2 2	8 5	حليب بالفانيليا
Hazelnut	1 pack (30g)	150	18	2	8	البندق

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Quadratini:						مربعات ويفر:
Vanilla	5 bites cookies	92	11	1	5	الفانيلا
Chocolate	5 bites cookies	91	11	1	5	الشوكولاته
Dark Chocolate	5 bites cookies	89	11	1	4	الشوكولاته الداكنة
Napolitaner	5 bites cookies	91	11	1	5	نابوليتانر
Almond	5 bites cookies	89	10	2	5	اللوز
Tortinal:						تورتينال:
Original	1 pack (21g)	114	11	2	7	الأصلي
Noir Orange	1 pack (21g)	110	10	1	7	البرتقال
Mini Original	1 pack (9g)	49	4	1	3	ميني الأصلي
Crispy Wafer Filled with:						ويفر مقرمشة محشوة:
Napolitaner	1 pack (45g) 2 wafers	231 82	27 10	4 1	12 4	مع نابوليتانر
Cremkakao	1 pack (45g) 2 wafers	229 81	27 10	3 1	12 4	بكريمة الكاكاو
Milk	1 pack (45g) 2 wafers	239 85	27 9	4 1	14 5	بالحليب
Vanilla	1 pack (45g) 2 wafers	235 84	28 10	3 1	12 4	بكريمة الفانيلا

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Gran Pasticceria:						جران باستيشريا :
Crème Noisette	3 pieces	137	13	2	9	كريم البندق
Coconut	3 pieces	135	11	2	9	جوز الهند
Cappuccino	3 pieces	134	13	3	8	كابتشينو
Dark Hazelnut	3 pieces	136	12	2	9	البندق الداكن
Milk & Cereal	1 bar	134	14	2	8	لوح الحليب ورقائق الذرة
Choco & Coco	1 bar	117	11	2	7	شوكو وكوكو
Gardena Hazelnut	1 pack (38g)	196	21	3	11	غاردينا البندق
Gardena Chocolate	1 pack (38g)	196	22	3	11	غاردينا الشوكولاته
Toppi						توجي
Swiss Wafer:						رقائق بسكويت بحشوة:
Chocolate	1 wafer	56	6	1	3	قشدة الشوكولاته
Vanilla	1 wafer	56	6	1	3	قشدة الفانيلا
Lemon	1 wafer	56	6	1	3	قشدة الليمون
Toggi Choco	1 bar	144	14	0	9	بسكويت بالشوكولاته
Toggi Coco	1 bar	146	13	0	10	بسكويت جوز الهند
Toggi Hazelnut	1 bar	115	10	0	8	بسكويت بالبندق
Toggenburger Alpine Cookies	1 piece	28	4	0	1	بكسويت جبال الألب

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
McVities						ماكفيتيز
Digestive:						دايجستيف:
The Original	1 biscuit	71	9	1	3	الأصلي
Mini Digestive	1 pack	124	16	2	6	ميني دايجستيف
Milk Chocolate	1 biscuit	84	11	1	4	بالشوكولاته
Whole Sence	1 biscuit	67	9	1	3	بالقمح الكامل
Ginger Nuts	1 biscuit	64	7	1	2	بالزنجبيل
Dark Chocolate	1 biscuit	84	11	1	4	بالشوكولاته الداكنة
Chocolate Caramel	1 biscuit	81	11	1	4	بالكراميل والشوكولاته
Marie Finger Biscuits	1 biscuit	22	4	<1	1	بسكويت أصابع ماري
Mini Cookies Choco Chip	1 pack	123	16	1	6	بسكويت محلى صغير
Hobnobs the Original	1 biscuit	67	9	1	3	هوبونز الأصلي
Hobnobs Milk Chocolate	1 biscuit	92	12	1	5	هوبونز بالشوكولاته
Bahlsen						بالزن
Chocó Leibniz Milk	2 biscuits	141	17	2	7	كاكاو ليبنز ميلك
Granor	4 biscuits	155	18	2	9	جرانور
Delice	6 biscuits	161	18	2	9	ديليس
First Class	3 biscuits	172	15	3	11	فرست كلاس
Truffle	4 biscuits	156	16	2	9	تروفييل
Piccadilly	7 biscuits	172	19	2	10	بيكاديلي

Food items	المعلومات لكل Info. per	السمات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Leibniz Butter Biscuit	3 biscuits	66	12	1	2	لبينز بسكويت بالزبدة
Leibniz Minis Butter Biscuit	10 biscuits	61	11	1	2	لبينز مينى بسكويت بالزبدة
Prince Lu						برنس لو
Prince Vanilla	1 piece	123	17	1	5	برنس بالفانيليا
Prince Choco	1 piece	121	17	2	5	برنس بالشوكولاته
Cent Wafers the Original	1 wafer	23	3	<1	1	وافر الأصلي
Tuc	1 cracker	18	2	<1	1	تك
Lorenz						لورينز
Saltlets Sticks	12 sticks	56	10	2	1	عيدان مملحة
Nabisco						نابيسكو
Ritz	8 biscuits	121	15	2	6	ريتز
Chips Ahoy	3 biscuits	52	7	1	2	شبس أهوي
Guylian	1 piece	62	6	1	4	جيليان
Oreo						أوريو
Chocolate Cream	3 biscuits	155	23	2	6	كريمة الشوكولاته
Caramel Cream	4 biscuits	210	30	2	9	كريمة الكراميل
The Original	4 biscuits	205	31	2	8	الأصلي

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Want						وانت
Raspberry Cream	2 biscuits	92	16	<1	3	بقشطة التوت
Lemon Cream	2 biscuits	105	16	2	4	بقشطة الليمون
Strawberry Cream	2 biscuits	105	16	2	4	بقشطة الفراولة
Chocolate Cream	2 biscuits	105	16	2	4	بقشطة الشوكولاته
Vanilla Cream	2 biscuits	105	16	2	4	بقشطة الفانيلا
Sugar Free Lemon Cream	2 biscuits	112	16	2	5	خالي من السكر مع كريمة الليمون
Huwait Flour Mill						مطاحن الدقيق الكويتية
Petit Beurre	4 biscuits	107	20	2	2	بيتي بور
Marie	4 biscuits	105	19	2	2	ماري
Nice	3 biscuits	112	19	2	3	نايس
Digestive	4 biscuits	114	18	1	4	دايجستف
Tik Salty	1 biscuit	22	3	<1	1	تك المالح
Peporo						بيبورو
Original	1 bag	218	32	4	8	الأصلي
Filled With Soft Chocolate	1 bag	259	31	3	14	محمشة بالشوكولاته الناعمة
Almond	1 bag	189	20	5	10	باللوز

الكيك والحلويات Cakes and Sweets



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Kraft Dream Whip	1 pack	338	55	1	13	كرافت دريم ويب
Dream Cherry, Strawberry Jelly Apricot, Raspberry Jelly	1 pack 1 pack	340 340	81 81	2 2	1 1	دريم جلي الكرز، الفراولة جلي المشمش، التوت البري
Alalali Raspberry Jelly Orange Jelly Muhlabya Cream Caramel Powder Cream Caramel Syrup	1 pack 1 pack 1 pack 1 pack 1 pack	337 331 230 198 73	76 81 57 46 17	8 8 <1 1 1	0 0 <1 1 <1	العلالي جلي التوت جلي البرتقال مهلبية بودرة الكريم الكراميل شراب الكريم الكراميل
American Garden Chocolate Syrup	1 pack	100	24	1	0	أمريكان جاردن شراب الشوكولاته

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Kuwait Flour Mill						مطاحن الدقيق الكويتية
Ougaily	1 piece	200	22	3	11	قرص عجلي
Chocolate Cup Cake	1 piece	196	24	4	10	كبيك بالشوكولاته
Plain Cup Cake	1 piece	220	22	4	13	كبيك سادة
Galaxy						جالكسي
Vanilla Cake	1 bar	145	17	2	8	كيك الفانيلا
Chocolate Cake	1 bar	145	17	2	8	كيك الشوكولاته
Caramel Cake	1 bar	141	17	2	7	كيك الكراميل
Mars						مارس
Mini Rolls	1 roll	116	17	2	5	لفائف صغيرة
Cadbury						كادبوري
Flake Cake	1 piece	120	14	1	6	كيك الفليك
Milk Chocolate Cake Bar	1 bar	150	19	2	7	قطع كيك الشوكولاته
Triplechoco Roll	1/6 roll	165	25	2	7	ملفوف الشوكولاته
Milk Chocolate Mini Rolls	1 roll	120	15	1	6	ملفوف شوكولاته صغير
Caramel Cake Bar	1 bar	135	18	2	6	كيك الكراميل

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Saralee						سارالي
Pecan Twist Cake	1 piece	242	31	4	11	كيك جوز البقان
Pound Cakes:						باوند كيك:
Chocolate	1/8 cake	150	17	2	8	بالشوكولاته
All Butter, All Purpose	1/8 cake	162	17	2	9	بالزبدة
Chocolate Swirl	1/8 cake	129	18	2	5	مموج بالشوكولاته
McVities-Deep'n Delicious						ماكين فودز
Vanilla Cake	1/6 cake	280	44	3	10	كيك الفانيلا
Chocolate Cake	1/6 cake	280	44	4	10	كيك الشوكولاته
Marble Cake	1/6 cake	280	45	3	10	كيك الماربل

المثلجات

Ice Cream



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
RDD						كى دى دى
Mango	1 piece	206	24	3	10	مانجا
Cream Caramel	1 piece	257	30	4	13	كريم كراميل
Cocktail	1 piece	216	33	4	9	كوكتيل
Choconuts	1 piece	268	31	5	13	شوكولاته بالمكسرات
Chocolate	1 piece	216	27	5	10	شوكولاته
Banana	1 piece	203	24	4	10	موز
Strawberry	1 piece	203	24	4	10	فراولة

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Kulfi	1 piece	277	32	6	15	كولفي
Vanilla with Chocolate Ripple	1 piece	206	29	3	8	فانيلا مع أمواج الشوكولاته
Bubble Top	1 piece	105	13	2	5	ببل توب
Gold	1 cone	185	21	3	10	قمع ذهب
Mini Gold	1 cone	69	9	1	4	قمع ذهب ميني
Silver	1 cone	222	31	3	9	قمع فضة
Primo Green	1 cone	277	33	4	15	قمع أخضر "بريمو"
Lulu Vanilla with Nougat Ripple	1 cone	230	25	4	13	لولو فانيلا مع أمواج النوغا
Lulu Chocolate with Nougat Ripple	1 cone	244	27	4	13	لولو شوكولاته مع النوغا
Sandwich	1 bar	91	14	2	3	ساندويتش
Sandwich Chocolate	1 bar	94	14	2	3	ساندويتش شوكولاته
Cacao Sanfor	1 stick	90	16	2	2	كاكاو سنفور
Blitz Milk Chocolate	1 stick	126	14	2	7	بليتز شوكولاته بالحليب
Lulu Failaka	1 stick	61	10	1	2	لوفيلكا
Chocolate	1 stick	131	10	1	9	شوكولاته
Choco Rico Milk	1 stick	89	16	2	2	شوكوريكو
Blitz Vanilla with Mango	1 stick	62	10	1	2	بليتز (فانيلا ومانجا)
Lulu	1 stick	257	16	2	16	لولو

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Lulu - Chocolate	1 stick	264	17	3	16	لؤلؤ شوكولاته
Blitz Vanilla Ice Cream with Boysenberry	1 stick	68	11	1	2	بليتزن آيس كريم فانيليا وتوت بري
Farhan	1 stick	36	4	<1	2	فرحان
Mini Max	1 stick	71	5	1	5	ميني ماكس
Rocket, Lolly Water ice	1 piece	53	13	<1	0	مثلج مائي لولي صاروخ
Banana Lolly	1 piece	94	17	2	2	لولي موز
Raspberry Lolly	1 piece	49	12	0	0	لولي توت
Orange Lolly	1 piece	49	12	0	0	لولي برتقال
Cocktail Sorbet	1 stick	74	19	<1	0	سوربيه الكوكتيل
Mango Sorbet	1 stick	58	15	1	<1	سوربيه المانجا
Boysenberry Sorbet	1 stick	70	18	<1	0	سوربيه التوت
Chocolate Sorbet	1 stick	76	18	<1	<1	سوربيه الشوكولاته
Pineapple Sorbet	1 stick	70	15	<1	<1	سوربيه الأناناس
Maxi Max Stick:						ماكسي ماكس :
Dark Chocolate	1 stick	240	19	3	17	شوكولاته داكنة
Milk Chocolate	1 stick	234	20	3	16	شوكولاته الحليب
Dark Chocolate & Crunch	1 stick	245	20	3	17	شوكولاته داكنة وكرنش
Milk Chocolate & Crunch	1 stick	240	21	3	16	شوكولاته حليب وكرنش

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
London Dairy						لندن ديري
Strawberry	1 cup	168	21	3	9	فراولة
Double Chocolate	1 cup	185	21	4	4	دبل شوكولاته
Light Vanilla	1 cup	94	12	3	10	فانيلا لايت
Pralines & Cream	1 cup	193	22	3	8	برالين مع كريمة
Cookie & Cream	1 cup	167	20	3	3	كوكيز مع كريمة
Yogurt Mango Low Fat	1 cup	151	26	4	-	زبادي المانجو قليل الدسم
Tiramisu	1 cup	189	22	3	10	تيراميسو
Caramel Crunch	1 cup	174	19	3	9	كاراميل كرانش
Cheer Fully Chicko	1 cup	165	22	3	8	شيرفلي شيكو
Light Chocolate	1 cup	109	15	4	4	شوكولاته لايت
Belgian Chocolate	1 cup	260	26	3	16	شوكولاته بيلان
Almond	1 cup	264	22	4	18	لوز
Sorbet Mango	1 bar	129	31	0	<1	سوربيه المانجو
Sorbet Raspberry	1 bar	136	33	0	<1	سوربيه التوت البري
Double Chocolate Cone	1 cone	317	33	7	17	قمع دبل شوكولاته
Natural Strawberry Cone	1 cone	267	34	5	12	قمع الفراولة الطبيعية
Praline's & Cream Cone	1 cone	302	33	6	16	قمع بيرالين مع الكريمة

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Meltesers	1 bar	113	11	1	7	مالتيزرز
Twix	1 bar	142	15	2	8	توكس
M&M's	1 cone	177	22	2	9	أم أند أمز
Mars	1 bar	143	15	2	8	مارس
Snickers Cone	1 cone	250	28	4	14	قمع سنكرز
Snickers	1 bar	185	17	4	11	سنكرز
Bounty	1 piece	72	6	1	5	باونتي
Galaxy						جالكسي
Vanilla	1 bar	301	28	4	20	فانيلا
Ice Cream	1 bar	176	19	3	9	آيس كريم
Triple Chocolate	1 bar	295	28	3	19	تريبل شوكولاته
Vanilla Caramel	1 bar	289	29	3	18	فانيلا بالكaramel
Vanilla Almond	1 bar	269	23	4	18	فانيلا باللوز
Vanilla Heaven	1 bar	170	16	2	11	فانيلا هيفن
Vanilla & Chocolate	1 cone	243	25	3	15	فانيلا مع الشوكولاته

الحلوى Candy

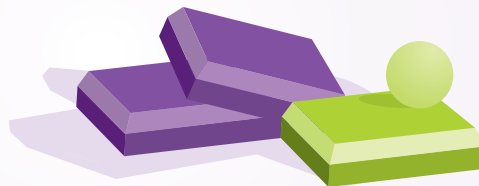


Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Fox's						فوكس
Glacier Mints	6 pieces	131	33	0	Trace	حلوى بطعم النعناع
Glacier Dark	6 pieces	132	32	1	<1	حلوى بطعم السوس
Glacier Fruits	6 pieces	129	32	Trace	<1	حلوى بطعم الفواكه
Fini						فيني
Water Melon Bubble Gum	3 pieces	60	15	0	<1	علكة البطيخ
Melon Bubble Gum	3 pieces	59	14	0	<1	علكة الشمام
Mini Cables	3 pieces	40	9	<1	<1	ميني كابلز
Jelly Berries	3 pieces	72	17	1	0	جلي التوت
Caprice Swisse Jelly	3 pieces	44	11	<1	0	كابريس جلي الفاكهة
Jungle Ropes	20 ropes	42	17	<1	<1	حلوى حبال الغابة
Water Melon Slices	2 pieces	40	9	1	0	حلوى شرائح البطيخ
Jelly Banana	3 pieces	67	16	1	0	جلي الموز
Peach Rings	3 pieces	60	14	1	0	حلقات الخوخ
Jelly Beans	6 pieces	43	10	0	0	حلوى جيلي بينز
Jelly Cola Sugar	2 pieces	47	11	<1	0	جلي كولا بالسكر
Mini Tubes	3 pieces	53	12	0	0	ميني تيوب
Yupi						يلي
Gummy Pizza	6 pieces	39	9	<1	<1	حلوى البيتزا
Mini Burger	1 pack	60	15	1	0	برجر صغير
Hot Dog	1 pack	110	26	2	0	هوت دوج

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pop Tarts						حلوى بوب تارت
Ice Cream Shopper	1 pastry	190	34	2	6	حلوى الآيس كريم
Brown Sugar Cinnamon Unfrosted	1 pastry	210	34	2	8	حلوى بالسكر البني والدارسين
Frosted Wild Grape	1 pastry	220	36	2	5	حلوى بالعنب البري
Betty Cracker						بيتتي كراكر
Fruit Rollup Strawberry	1 roll	50	12	0	1	حلوى رول الفواكه
Fruit By The Foot Berry Tie Dye	1 roll	80	17	0	1	حلوى فواكه بالنتوت
Fruit Gushers - Blue Raspberry	1 pouch	90	20	0	1	حلوى الفواكه المتدفقة
Love Candy						حلوى قلب الحب
Tutti Fruity	2 pieces	48	12	<1	<1	فواكه
Strawberry	2 pieces	48	12	<1	<1	فراولة
Chupa Chups						حلو شوبا شوبس
Cola Flavor Lolli Pops	1 piece	52	12	<1	<1	مصاص - كولا
Crazy Dips - Cola	1 piece	4	1	0	0	مصاص مع سكر - كولا
Crazy Dips - Strawberry	1 piece	4	1	0	0	مصاص مع سكر - فراولة
Tropical						تروبيكال
Marsh Mallows	5 pieces	116	28	1	0	مارش ملو
Skitlles	1 bag	155	34	0	2	سكيتلز
Nestle						نستله
Toffo	1 piece	18	3	<1	<1	توفو
Werther's Original						ويرثر اوريجينال
Classic Cream Candies Sugar Free	5 pieces	52	16	<1	2	كراميل القشطة خالي من السكر

الشوكولاته

Chocolate



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Hereshy's Kisses						شوكولاته هيرشيز
Chocolate with Almond	4 pieces	84	8	2	6	شوكولاته باللوز
Creamy Milk Chocolate	4 pieces	81	9	1	5	شوكولاته بالحليب
Chocolate with Hazelnut	4 pieces	84	8	2	6	شوكولاته بالبندق
مكس						أم أند أمز
Milk Chocolate	1 bag	235	34	2	10	شوكولاته بالحليب
Peanuts	1 bag	254	30	5	13	فول سوداني

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Nuttella	1 piece	80	8	1	5	نوتيلا
Bounty	1 piece	134	17	1	7	باونتي
Maltesers	37g	184	23	3	9	مالتيترز
Twix	58g	286	37	3	14	توكس
Mars	51g	230	33	2	10	مارس
Hello Panda	21g	112	13	2	6	هالوباندا
Ferrero Rocher	1 piece	74	5	1	5	فيريرو روشي
Raffaello	1 piece	61	4	1	5	رافيلو
Snickers	54g	270	29	5	15	سنيكرز
Snickers Cruncher	40g	204	21	4	11	سنيكرز مقرمش
Nestle						نستله
Milky Bar	1 bar	118	19	1	14	ميلكي بار
Lion	33g	157	22	1	7	ليون
Aero	41g	230	25	3	13	آرو
Kitkat	20.7g	105	13	1	5	كيت كات
Kitkat Dark Chocolate	45g	230	25	3	13	كيت كات شوكولاته داكنة
Kitkat Caramel Crunchy	1 bar	330	40	4	17	كيت كات كراميل مقرمش
Kitkat Senses	31g	165	18	2	10	كيت كات سينزز
Smarties	38g	178	28	1	7	سمارتيز
Milkyway	26g	118	19	1	4	ميلكي واي

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Cadbury						كادبوري
Time Out	1 finger	85	9	1	5	تايم أوت
Time Out Chocettes	1 bar	210	25	3	11	تايم أوت شوستس
Crunchie	1 bar	185	28	2	8	كرنشي
Chocolate Dairy Milk	10 pieces	130	17	1	6	شوكولاته بالحليب
Dairy Milk Hazelnut	45g	248	26	4	14	بالحليب والبندق
Dairy Milk Fruit & Nuts	45g	225	26	5	11	بالتزييب واللوز
Plain Milk Chocolate	45g	233	28	4	12	سادة
Snack	26g	135	15	2	8	سناك
Chixo	1 bar	49	5	1	3	شيسكو
Éclairs	1 piece	22	4	<1	1	إكليرز
Flake	32g	162	20	3	8	فليك
Flake Snow	1 bar	191	20	3	11	فليك الثلج
Flake Dipped	1 bar	188	20	3	11	فليك ديبست
Kinder						كندر
Bueno	21.5g	123	11	2	8	بوينو
Country	23.5g	131	13	2	8	كوتري
Chocolate	1 finger	69	7	1	4	شوكولاته
Schoko Bons	4 pieces	143	13	2	9	شوكوبون
Kinder Surprise	1 egg	110	10	2	7	بيضة كندر

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Yan Yan						يان يان
Chocolate	1 pack	261	31	4	13	شوكولاته بالحليب
Milky Vanilla	1 pack	263	31	4	14	فانيلا بالحليب
Chocolate & Strawberry	1 pack	162	20	2	8	شوكولاته مع الفراولة
Strawberry	1 pack	226	31	4	14	فراولة
Çakıç						جالكسي
Minstrels	42g	207	29	2	9	منسترلز
Senz	1 bag	198	21	2	12	سنز
Caramel	46g	221	26	2	12	بالكراميل
Crispy	36g	186	21	2	11	أرز منفوش
Hazelnut	43g	239	20	3	16	بالبنندق
Fruit & Nuts	43g	218	23	3	13	بالزبيب والبنندق
Milk Chocolate	40g	212	22	3	13	شوكولاته بالحليب
Flutes	25.5g	113	14	2	5	فلوتس
Ripple	25g	137	14	2	8	ريببل
Toblerone						توبلرون
Chocolate	35g	184	21	2	10	شوكولاته بالحليب
White Chocolate	35g	187	22	2	10	شوكولاته بيضاء
Dark Honey & Almond	50g	250	25	3	15	شوكولاته داكنة مع العسل واللوز
Fruit and Nuts	35g	174	22	2	9	شوكولاته بالزبيب واللوز

رقائق البطاطا

Chips



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Cheetos						شيتوس
Ketchup & Cheese	1 mini bag	64	8	1	3	بالكاتشب والجبن
Twisted Cheese	1 small bag	162	16	2	10	بالجبن الولبي
Mini Cheese	1 small bag	77	8	1	5	ميني بنكهة الجبن
Flamin Hot	21 crisps	170	15	2	11	حار نار
Cheese	1 small bag	204	18	3	13	بالجبن
Chipsletten						شيبسليتتن
Parprika Classic	25 crisps	129	14	1	8	باربيكا كلاسيك
Salted	25 crisps	129	14	1	8	مملح
Sour Cream	25 crisps	129	14	1	8	طعم الروب
Lay's						ليز
French Cheese	1 small bag	210	22	3	13	بالجبنة الفرنسية
Salt	1 small bag	216	21	3	13	بالمح
Salt & Vinegar	1 small bag	208	20	2	13	بالمح والخل
Tomato Ketchup	1 small bag	210	21	3	13	بكاتشب الطماطم
Chili	1 small bag	210	21	3	13	بالفلفل الحار
Stax Salt & Vinegar	12 crisps	150	14	1	9	ستاكس بالمح والخل
Stax Cheddar	12 crisps	150	15	1	10	ستاكس بجبنة الشيدر
Stax Original	13 crisps	150	16	2	9	ستاكس الأصلي

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Mickey Snack						ميكى سناك
Funny Faces	18g	82	8	2	4	الوجوه الضاحكة
Krunchees	18g	82	9	2	5	قرمشات
Heart Breakers	18g	72	9	2	3	هارت بريكرز
Mickey Mix Pizza Flavor	18g	84	9	2	5	بالبيتزا
Natural Potato:						بطاطا طبيعية:
Stix	18g	86	8	2	5	عيدان البطاطا
Chilli	18g	102	10	1	6	الفلفل
Salt & Vinegar	18g	102	10	1	6	بالمح والخل
Ketchup	18g	102	10	1	6	بالكاتشب
Pringles						برينجلز
Sour Cream & Onion	10 crisps	93	9	1	6	بالبصل والثوب
Original	10 crisps	95	9	1	6	الأصلي
Barbecue	10 crisps	93	10	1	6	بنكهة الشواء
Cheesy Cheese	10 crisps	93	9	1	6	بالجبنه
Ketchup	10 crisps	92	9	1	6	بالكاتشب
Salt & Vinegar	10 crisps	93	10	1	6	بالمح والخل
Hot & Spicy	10 crisps	93	9	1	6	الحراق
Doritos						دوريتوس
Nacho Cheese	1 small bag	147	18	3	7	جبنة الناتاشو
Sweet Chili Pepper	1 small bag	148	19	2	7	فلفل حار وحلو

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Fico						فيكو
Chicken Flavor + Calcium	1 small bag	170	18	2	10	بالدجاج مع الكالسيوم
Chili Flavor	1 small bag	159	17	2	9	بالفلفل
Lightly Salted	1 small bag	157	17	2	9	قليل من الملح
Bufak	1 small bag	212	23	3	13	بفك
Rings	1 small bag	99	12	1	5	حلقات
Chiplets Ketchup	1 small bag	159	18	2	9	شبلتس الكاتشب
Chiplets Chili	1 small bag	106	12	1	6	شبلتس الفلفل
Crispy Salt & Vinegar	1 small bag	78	9	<1	5	شبلتس الخل والملح
Tomato Ketchup Flavor	1 small bag	102	11	1	6	بالكاتشب الطماطم
BBQ Flavor	1 small bag	168	18	2	10	بالباربيكو
Cheese & Onion Flavor	1 small bag	164	17	2	10	بالجبين والبصل
Multigrain Cheddar Flavor	1 small bag	150	19	2	7	بحبوب مشكلة مع شيدر
Zaater Crunchy	1 small bag	94	11	1	5	زعتر مقرمش
Crispy Salt & Vinegar	1 small bag	78	9	<1	5	مقرمش بالخل والملح
Twistos						تويستوس
Olive & Oregano	1 bag	462	72	8	17	زيتون وزعتر بري
Cheese & Onion	1 bag	463	72	8	17	جبنة وبصل

الفشار Popcorn



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Jolly Time						جولي تايم
Sassy Salsa	1 bag	480	48	6	33	بنكهة الفلفل
Mallow Magic	1 bag	680	64	4	48	بنكهة المارشملو
Crispy White Natural	1 bag	450	48	9	30	أبيض هش
The Big Cheese Ultimate Cheddar	1bag	480	48	9	30	بجبنة الشيدر
Blasto Butter UltimateTheatre Style	1 bag	450	57	9	6	بالزبدة
Healthy Pop Butter 94% Fat Free	1 bag	225	58	8	5	بالزبدة 94% خالية من الدسم
Light Butter Licious	1 bag	325	55	8	13	بالزبدة الخفيفة

المشروبات الغازية

Soft Drinks



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Coca Cola	250 ml	106	27	0	0	كوكاكولا
Coke Light	250 ml	<2	0	0	0	كوكاكولا لايت
Coca Cola zero	250 ml	0	0	0	0	كوكاكولا زيرو
Fanta Strawberry	250 ml	148	37	0	0	فانتا فراولة
Fatna Orange	250 ml	140	35	0	0	فانتا برتقال
Fatna Citrus	250 ml	120	30	0	0	فانتا حمضيات
Sprite	250 ml	120	30	0	0	سبرايت
Sprite Light	250 ml	<2	0	0	0	سبرايت لايت

النودلز والأرز

Noodles and Rice



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Indomie						أندومي
Vegetables	1 pack	353	46	8	15	الخضروات
Chicken Flavor	1 pack	350	45	8	15	الدجاج الخاصة
Chicken Cary	1 pack	342	48	8	13	كاري الدجاج
Shrimp	1 pack	314	45	6	12	الربيان
Beef	1 pack	350	46	7	15	اللحم البقري
Fried Noodles	1 pack	380	49	7	17	شعرية مقلية
Chicken	1 pack	321	44	7	13	الدجاج
Pasta						باستا
Cooked Pasta	1 cup	197	40	7	1	باستا مطبوخة
Rice						الأرز
Cooked White Rice	1 cup	205	45	4	<1	أرز أبيض مطبوخ

القهوة وبودرة الشوكلاته

Coffee and Chocolate Powder



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Nestle						نستله
Nescafe						نسكافيه
Cappuccino	1 pack	60	7	2	3	الكابتشينو
Latte	1 pack	90	8	2	5	اللاتيه
Vanilla	1 pack	82	12	2	3	الفانيليا
Café Mocha	1 pack	77	13	2	2	الموكا
3 In 1 - Strong	1 pack	96	18	1	2	3 في 1 - قوي
3 In 1 - Regular	1 pack	90	15	1	3	3 في 1 - عادي
Coffee Mate						مبيض قهوة
Sugar Free French Vanilla	2 tsp	24	2	0	2	خالي من السكر بالفانيليا
Vanilla Caramel	3 tsp	30	5	0	2	بالفانيليا والكراميل
Fat Free The Original	1 tsp	10	2	0	0	الأصلي خالي الدسم
The Original	3 tsp	33	3	<1	2	الأصلي
Nesquik						نسكويك
Chocolate Powder	1 tsp	8	2	<1	<1	مسحوق الشوكولاته
Strawberry Powder 25 % Sugar less	1 tsp	8	2	-	-	مسحوق الفراولة 25% سكر أقل
Chocolate Powder No Sugar Added	1 tsp	6	1	<1	<1	مسحوق الشوكولاته بدون سكر مضاف
Chocolate Powder 25 % Sugar less	1 tsp	8	2	-	<1	مسحوق الشوكولاته 25% سكر أقل

الزيوت Oils



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Almarai						المراعي
Salted butter	Mini	73	<1	<1	8	زبدة مملحة
Unsalted butter	Mini	74	<1	<1	8	زبدة غير مملحة
Natural land						أرض الطبيعة
Flax Oil	1 Tbsp	130	0	0	14	زيت الكتان
Olive Oil	1 Tbsp	130	0	0	14	زيت الزيتون
Sesame Oil	1 Tbsp	130	0	0	14	زيت السمسم
Kuwait Flour Mill						مطاحن الدقيق الكويتية
Corn Oil	1 Tbsp	120	0	0	14	زيت الذرة

المكسرات والحبوب

Nuts and Seeds



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Chestnuts	3 medium	69	15	1	1	كستناء
AlRifai						الرفاعي
Dry Roasted Pistachios	1 small pack	142	7	5	12	فستق محمص
Deluxe Mixed Nuts	1 small pack	127	10	4	8	مكسرات ديلوكس
Peanut Nachos	1 small pack	118	14	3	6	فول سوداني ناشوز
Almond Cocktail	1 small pack	149	5	5	13	كوكتيل اللوز
Salted Peanut	1 small pack	150	4	7	13	فول سوداني مملح

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Planters						بلانترز
Delux Mixed Nuts	33 pieces	160	8	6	1	مكسرات ديلوكس المشكلة
Mixed Nuts	30 pieces	170	5	6	15	مكسرات مشكلة
Cocktail Peanut	35 pieces	170	5	7	14	كوكتيل فول سوداني
Cocktail Peanut Unsalted	35 pieces	170	6	7	14	كوكتيل فول سوداني غير مملح
Pistachio Lovers Mix	30 pieces	160	7	6	13	فستق مشكل
Red Skin Spanish Peanuts	35 pieces	170	4	7	15	فول سوداني أحمر القشرة
Dry Roasted Peanut	30 pieces	160	5	7	14	فول سوداني محمص
Deluxe Whole Cashews	23 pieces	60	8	5	13	كاجو كامل الحجم
Natural Land						أرض الطبيعة
Whole Sesame	3 Tbsp	150	6	5	-	سمسم كامل
Hulled Pumpkin Seed	1/4 cup	190	6	8	16	حب القرع المقشر
Hulled Sunflower Seed	1/4 cup	210	7	8	18	حب زهرة دوار الشمس مقشر
Golden Flax Seed	3 Tbsp	140	10	5	10	بذرة الكتان الذهبي
Whole Wheat	1/4 cup	160	34	6	<1	قمح كامل
Soya Beans	1/4 cup	190	14	17	9	فول الصويا
Trial Mix Dried Fruit & Nuts	1/4 cup	130	16	3	6	الخلطة المرحة

السلطات Salads



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Americana						أمريكانا
Tuna	1 bowl	299	13	18	20	التونا
Tiryaki	1 bowl	514	53	22	26	الترياكى
Taboule	1 bowl	315	19	4	27	التبولة
Rocca	1 bowl	363	7	6	36	الروكا
Pasta	1 bowl	490	42	9	32	الباستا
Greek	1 bowl	425	6	3	45	اليونانية
Four Seasons	1 bowl	256	18	5	21	الفصول الأربعة
Fatoush	1 bowl	288	13	3	26	الفتوش
Corn	1 bowl	503	53	9	33	الذرة
Chicken Caesar	1 bowl	480	9	18	42	القيصر بالدجاج
Caesar	1 bowl	389	7	7	38	القيصر

الصلصات

Sauces and Dressings



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
HP						آتش بي
BBQ	1 Tbsp	32	7	<1	Trace	الباربيكيو
Fruity	1 Tbsp	31	1	<1	Trace	الفاكهة السمرء
Sauce	1 Tbsp	26	6	<1	Trace	أصلية
Hot BBQ	1 Tbsp	34	8	<1	Trace	الباربيكيو الحارة
Original BBQ Classic	1 Tbsp	28	7	<1	Trace	الباربيكيو الكلاسيكية الأصلية
Dirani						ديراني
Pomegranate Molasses	1 Tbsp	40	9	0	0	دبس الرمان
Alwadi						الوادي
Pomegranate Molasses	1 Tbsp	55	13	1	-	دبس الرمان
Awal						أوال
Tomato Paste	1 pack	127	26	3	<1	معجون الطماطم
Kraft						كرافت
Mayonnaise	1 Tbsp	100	0	0	11	مايونيز
Knorr						كنور
Salad Seasoning-Vinegar with Paprika	10g	30	5	1	<1	تتبيلة سلطة (خل مع الفلفل الرومي)

Continued | Sauces and Dressings

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
American Garden						أمريكان جاردن
Stake Sauce	1 Tbsp	15	4	0	0	صلصة الستيك
Hot Sauce	1 Tbsp	0	0	0	0	شطة حارة
Mayonnaise	1 Tbsp	100	0	0	11	مايونيز
Mustard	1 Tbsp	0	0	0	0	خردل
Peanut Butter Creamy	2 Tbsp	200	7	8	16	زبدة فول سوداني ناعمة
Peanut Butter Chunky	2 Tbsp	200	7	8	16	زبدة فول سوداني خشنة
French Dressing	2 Tbsp	150	5	0	14	صلصة فرنسية
Thousand Island Light	2 Tbsp	60	5	0	4	ثاوزند آيلاند (قليل الدسم)
Thousand Island	2 Tbsp	110	5	0	10	ثاوزند آيلاند
Ranch Dressing	2 Tbsp	140	2	0	15	صلصة رانش
Italian	2 Tbsp	80	3	0	8	صلصة إيطالية
Heinz						هاينز
Tomato Ketchup	1 Tbsp	15	4	0	0	كيتشاب الطماطم
Apple Cider Vinegar	1 Tbsp	0	0	0	0	خل التفاح الصافي
Prepo						بريغو
Fresh Mushroom Italian Sauce	1/2 cup	70	13	2	2	صلصة الفطر الطازج الإيطالية
Tomato Basil Garlic Sauce	1/2 cup	80	12	2	2	صلصة الطماطم مع الثوم

الأطعمة المجمدة

Frozen Foods



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Americana						أمريكانا
Beef Meatballs	1 piece	43	1	3	3	كفتة بقري
Super Shish Kababs	1 piece	135	3	10	9	سوبر شيش كباب بقري
Lebanese Kebbeh	2 pieces	230	8	10	8	كبة لبنانية بالصنوبر
Shish Kababs	1 piece	90	2	6	6	كباب المتبل
Burger Arabic Spices	1 piece	110	1	9	8	برجر البهارات العربية
Jumbo Beef Burger	1 piece	272	2	15	13	برجر بقري جامبو

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Square Beef Burger With BBQ	1 piece	118	3	9	8	برجر بقري مربع بطعم الشواء
Mutton Burger	1 piece	131	3	8	10	برجر غنم
Sadia						ساديا
10 Turkey Franks	1 piece	83	2	7	6	١٠ نقائق ديك رومي
Beef Franks Smoked	1 piece	40	2	4	2	نقائق لحم بقري مدخن
Beef Burger	1 piece	130	5	8	9	برجر لحم بقري
Beef Meat Balls	1 piece	40	2	3	2	كرات لحم بقري
Chicken Meat Balls	1 piece	50	1	3	4	كرات لحم الدجاج
Chicken Burger	1 piece	130	3	7	10	برجر دجاج
10 Chicken Franks	1 piece	70	2	4	5	نقائق دجاج
Breaded Chicken Fillet	1 piece	80	5	6	4	فليه دجاج بالبقسماط
Breaded Chicken Breasts	1 piece	160	14	13	6	صدور دجاج بالبقسماط
Breaded Chicken Drumettes	1 piece	130	8	8	8	جوانح الدجاج بالبقسماط
Chicken Nuggets Crispy	1 piece	60	4	3	4	قطع الدجاج المقرمشة
Chicken Finger Crispy	1 piece	50	3	4	3	أصابع الدجاج المقرمشة
Chicken Nuggets & Cheese	1 piece	60	4	3	3	قطع الدجاج مع الجبن
Chicken Nuggets Traditional	1 piece	50	3	4	3	قطع الدجاج التقليدية
Breaded Chicken Nuggets	1 piece	45	3	3	3	قطع الدجاج بالبقسماط

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sadia						ساديا
Pizza:						بيتزا
Premiata Chicken	1 slice	180	18	9	7	بريمياتا بالدجاج
Margherita Mozzarella	1 slice	200	17	10	10	مارغاريتا بالموزاريتا
Special Pepperoni & Beef	1 slice	190	16	9	10	بيبروني ولحم بقري
Lasagna Premiata Chicken & Vegetable Sauce	1 pack	520	44	29	26	لازانيا بريمياتا بالدجاج وصلصة الخضار
Lasagna Quattro Four & Cheese Sauce	1 pack	570	39	20	36	لازانيا كواترو بصلصة الأجبان الأربعة
Lasagna Bolognese Beef & Tomato	1 pack	450	37	27	21	لازانيا بولونيز بصلصة اللحم والطماطم
HQ Pastry						كي جي باستري
Spring Roll Pastry	4 sheets	52	10	1	1	عجينة السبرينج رول
Spring Home						سبرينج هوم
Roti Parata	1 sheet	42	5	1	2	روتى باراتا
Spring Roll Pastry	1 sheet	16	3	<1	<1	عجينة رول السبرينج
Switz						سويتز
Sambosa Leaves	1 sheet	25	5	<1	1	عجينة سمبوسة

البيض Eggs



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Egg						بيض
Egg	1 large piece	75	1	6	5	بيض
Egg Yolk	1 large piece	61	<1	3	5	صفار البيض
Egg White	1 large piece	17	<1	4	0	بياض البيض

الحساء Soups



Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Maqqi						ماجي
Asparagus	1 pack	242	23	3	15	الهليون
Mushroom	1 pack	260	27	3	15	المشروم
Broccoli	1 pack	200	27	5	8	البروكلي
Hnorr						كنور
Lentil	1 pack	248	36	16	4	العدس
Chicken Noodles	1 pack	188	32	8	2	الدجاج مع الشعيرية
Hijazi Wheat	1 pack	284	60	8	1	القمح الحجازي

دليل المطاعم Restaurant Guide

بيتزا هت
Pizza Hut 147

رد مانجو
Red Mango 150

سكلوتزكيز
Schlotzsky's 153

ستاربكس
Starbucks 157

صب واي
S u b w a y 169

دومينوز بيتزا
Domin's Pizza 125

جونى روكتس
Johny Rockets 130

ماكدونلدز
McDonalds 132

بابا جونز
Papa Johns 136

ب.ف. شانغز
P.F.Changs 138

بينك بيري
Pinkberry 145

أبل بيز
Applebees 105

او بون بان
Au Bon Pain 110

باسكن روبنز
Baskin Robbins 113

برجر كنج
Burger King 119

تشيليز
Chili's 121

كرسبي كريم
Krispy Kreme 124

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Salads						السلطات
Fried Chicken with Dressing	As served	1060	49	47	77	الدجاج المقلي مع الصلصة
Fried Chicken without Dressing	As served	640	23	45	41	الدجاج المقلي من غير الصلصة
Grilled Chicken Caesar with Dressing	As served	800	25	52	56	السيزر بالدجاج المشوي مع الصلصة
Grilled Chicken Caesar without Dressing	As served	350	21	50	9	السيزر بالدجاج المشوي من غير الصلصة
Oriental Chicken with Dressing	As served	1310	85	36	95	الدجاج الآسيوية مع الصلصة
Oriental Chicken without Dressing	As served	650	50	36	37	الدجاج الآسيوية من غير الصلصة
Santafe Chicken with Dressing	As served	1220	57	60	92	سانتافيه الدجاج مع الصلصة
Santafe Chicken without Dressing	As served	860	51	58	55	سانتافيه الدجاج من غير الصلصة

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Starters						المقبلات
Appetizer Sampler	As served	2500	170	95	164	أبتايزر سامبلر
Boneless Wings	As served	1160	66	70	69	أجنحة الدجاج الخالية من العظم
Cheese Quesadilla Grande	As served	1120	84	44	87	كاساديا جراندي بالجبن
Chicken Quesadilla Grande	As served	1270	89	65	92	كاساديا جراندي بالدجاج
Chili Cheese Nacho	As served	1680	134	48	108	ناتشو الجبن الحارة
Crunchy Onion Rings	As served	1290	181	16	56	حلقات البصل المقرمشة
Mozzarella Sticks	As served	940	85	45	46	أصابع الموزاريلا
Queso Blanco	As served	1330	114	34	82	كيسو بلانكو
Spinach & Artichoke Dip	As served	1530	124	34	102	صلصة السبانخ والخرشوف
Wonton Tacos	As served	590	58	36	24	وفتون تاكوز
Steak						الستيك
7 oz. House Sirloin	As served	250	0	35	12	7 أونصات هاوس السيرلوين
9 oz. House Sirloin	As served	310	0	48	13	9 أونصات هاوس السيرلوين
12 oz. New York Strip	As served	590	0	60	39	12 أونصة نيويورك ستريب

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
12 oz. Ribeye	As served	670	3	57	47	١٢ أونصة ريب أي
Shrimp 'N Parmesan Sirloin	As served	660	4	65	42	سيرتوين الريبان مع البارميزان
Ribs						الأضلاع
Double-Glazed Baby Back Ribs	As served	1350	108	66	74	ضلع عملاق مشوي
Double-Glazed Baby Back Ribs - Half Rack	As served	945	88	36	51	هاف راک ريبز
Chicken						الدجاج
Chicken Fajita Rollup	1 sandwich	840	63	59	64	لفائف فاهيتا الدجاج
Chicken Tenders	As served	1320	105	49	79	تندر الدجاج
Crispy Orange Chicken	As served	1510	207	64	52	الدجاج المقرمش بالبرتقال
Fiesta Lime Chicken	As served	1140	93	60	66	دجاج فيستا لايم
Oriental Chicken Rollup	1 sandwich	1140	122	32	59	لفائف الدجاج الشرقي
Seafood						المأكولات البحرية
Double Crunch Shrimp	As served	1290	131	34	71	ريبان دويل كرانتش

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pasta						الباستا
Chicken Broccoli Pasta Alfredo	As served	1360	107	67	76	باستا الدجاج والبروكلي وصلصة الفريبدو
Three Cheese Chicken Penne	As served	1470	124	69	79	باستا الدجاج والجبنه الثلاثية
Burger						البرجر
Beef Bacon Cheese Burger	1 burger	970	50	57	60	بيف بيكون تشيز برجر
Cheese Burger Slider	As served	1270	82	51	81	تشيز برجر سلايدر
Cowboy Burger	1 burger	1170	77	60	69	برجر كاويوي
Fire Pit Beef Bacon Burger	1 burger	1100	53	57	73	برجر فاير بيت بيكون
Philly Burger	1 burger	1110	69	60	66	فيلي برجر
Quesadilla Burger	1 burger	1240	44	78	103	كاساديا برجر
Southwest Jalapeno Burger	1 burger	1140	68	54	72	ساوث وست هالابينو برجر
Steak House Burger with Steak Sauce	1 burger	1220	68	53	82	برجر ستيك هاوس مع صوص الستيك

Food items	المعلومات لكل Info. per	السمات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sides						الأطباق الجانبية
Chili Cheese Fries	As served	600	57	17	34	بطاطا حارة مع الجبن
Crunchy Onion Rings	As served	530	63	7	28	حلقات بصل مقرمشة
French Dip Slider	As served	840	75	38	50	فرنش دب سلايدر
French Fries	As served	400	51	5	19	بطاطا مقرمشة
Desserts						الحلويات
Blue Ribbon Brownie	As served	1310	176	16	64	براوني كيك
Chocolate Chip Cookie Sundae	As served	1580	218	18	76	شوكلت شب كوكيز
Maple Butter Blondie	As served	1100	116	13	64	مايل بيتربلوندي
Sizzling Apple Pie	As served	910	145	9	34	أبل باي
Strawberry Cheesecake Shooter	As served	390	37	6	24	تشيز كيك شوتر الفراولة
Triple Chocolate Meltdown	As served	840	101	9	48	تربل شوكلت ملت داون

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Salads						السلطات
Garden	1 bowl	80	15	3	2	خضراء
Mediterranean Chicken	1 bowl	290	12	25	16	دجاج ميدتيرانيان
Smoked Turkey	1 bowl	330	16	27	18	الديك الرومي المدخن
The Peanut Chicken	1 bowl	200	18	22	5	الدجاج بالصلصة التايلندية
Tuna Garden	1 bowl	270	19	21	13	التونة بالخضروات
Soups						الشوربات
Broccoli & Cheese	1 bowl	220	14	8	15	بروكلي مع الجبنة
Chicken Noodle	1 bowl	90	13	6	2	الدجاج مع النودلز
England Clam Chowder	1 bowl	230	20	7	13	إنجلاند كلام شودر
England Corn Chowder	1 bowl	250	29	6	13	شودر الذرة
Tomato Cheddar	1 bowl	170	12	6	11	الطماطم مع جبنة الشيدر
Bread						الخبز
Bread Bowl	1 bowl	620	123	26	3	خبزة الشورية
Ciabatta	1 piece	180	38	6	1	الشيبياتا
White Bread Loaf	1 loaf	270	56	9	1	التوست الأبيض
Farm House Rolls	1 roll	360	63	12	7	الفارم هاوس

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Honey Multigrain Baguette	1 baguette	340	66	11	5	الباجيت مع العسل
Bapcl						البيجل
Honey Grain	1 piece	350	69	12	4	بالعسل والحبوب
Jalapeno Double Cheddar	1 piece	340	53	17	10	بالهالابينو مع جبنة الشيدر
Plain	1 piece	280	56	11	1	سادة
Sesame	1 piece	330	59	12	5	بالسمسم
Croissant						الكرواسان
Almond	1 piece	600	55	13	38	اللوز
Apple	1 piece	280	44	5	11	التفاح
Cheese	1 piece	400	49	9	19	الجبنة
Chocolate	1 piece	440	58	7	22	الشوكولاته
Plain	1 piece	310	31	7	17	سادة
Spinach Cheddar	1 piece	290	28	10	17	السبانخ والشيدر
Turkey Cheddar	1 piece	380	35	15	21	الديك الرومي والشيدر
Desserts						الحلويات
Blueberry Muffin	1 muffin	490	74	9	17	مافن التوت الأزرق
Cherry Danish	1 danish	420	54	7	20	شيري دانش

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Ice Cream	1 kids scoop	170	21	3	9	الآيس كريم
Baseball Nut	1 regular scoop	280	34	5	14	كرة الجوز
	1 large scoop	364	45	6	19	
Chocolate	1 kids scoop	160	21	3	9	شوكولاته
	1 regular scoop	260	33	5	14	
	1 large scoop	342	45	6	19	
Chocolate Chip	1 kids scoop	170	17	3	10	رقائق الشوكولاته
	1 regular scoop	270	28	5	16	
	1 large scoop	364	36	6	21	
Chocolate Chip Cookie Dough	1 kids scoop	190	23	3	9	رقائق الشوكولاته مع الكوكيز
	1 regular scoop	310	36	5	15	
	1 large scoop	406	49	6	19	
Chocolate Mouse Royale	1 kids scoop	190	22	3	11	الشوكولاته الملكية
	1 regular scoop	310	35	5	18	
	1 large scoop	406	47	6	24	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Cotton Candy	1 kids scoop	160	20	3	8	كوتن كانددي
	1 regular scoop	260	32	4	12	
	1 large scoop	342	43	6	17	
German Chocolate Cake	1 kids scoop	200	24	3	10	الكيك الألماني بالشوكولاته
	1 regular scoop	310	38	5	17	
	1 large scoop	428	51	6	21	
Gold Medal Ribbon	1 kids scoop	160	21	3	8	جولد ميدال ريبون
	1 regular scoop	260	34	5	13	
	1 large scoop	343	45	6	17	
Jamoca	1 kids scoop	150	16	3	8	جاموكا
	1 regular scoop	240	26	5	13	
	1 large scoop	321	34	6	17	
Jamoca Almond Fudge	1 kids scoop	170	19	3	9	جاموكا بالفدج واللوز
	1 regular scoop	270	31	6	15	
	1 large scoop	364	41	6	19	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Love Potion # 31	1 kids scoop	170	20	3	9	لفبوشن # 31
	1 regular scoop	270	32	4	14	
	1 large scoop	364	43	6	19	
Mint Chocolate Chip	1 kids scoop	170	17	3	10	رقائق الشوكولاته والنعناع
	1 regular scoop	270	28	5	16	
	1 large scoop	364	36	6	21	
Nutty Coconut	1 kids scoop	190	17	4	12	جوز الهند
	1 regular scoop	300	28	6	20	
	1 large scoop	407	36	9	26	
Oreo Cookie and Cream	1 kids scoop	170	20	3	9	أوريو كوكيز مع الكريمه
	1 regular scoop	280	32	5	15	
	1 large scoop	364	43	6	19	
Peanut Butter Chocolate	1 kids scoop	200	19	4	13	شوكولاته بالزول السوداني
	1 regular scoop	320	31	7	20	
	1 large scoop	428	41	9	28	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pistachio Almond	1 kids scoop 1 regular scoop 1 large scoop	180 290 385	15 25 32	4 7 9	12 19 26	الفسق واللوز
Praline and Cream	1 kids scoop 1 regular scoop 1 large scoop	180 280 385	22 35 47	3 5 6	9 14 19	بارلاين بالكريمه
Quarterback Crunch	1 kids scoop 1 regular scoop 1 large scoop	190 300 406	21 34 45	3 4 6	10 17 36	كوارترباك كرنتش
Rainbow Sorbet	1 kids scoop 1 regular scoop 1 large scoop	100 160 214	21 34 45	1 1 2	2 2 3	رينبوسوربيه
Strawberry Cheese Cake	1 kids scoop 1 regular scoop 1 large scoop	170 270 364	20 32 43	3 5 6	9 14 19	تشيز كيك بالفراولة

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Vanilla	1 kids scoop 1 regular scoop 1 large scoop	170 260 360	17 26 36	3 4 6	10 16 21	الفانيلا
Very Berry Strawberry	1 kids scoop 1 regular scoop 1 large scoop	140 220 300	18 28 39	2 4 4	7 11 15	فراوله بري
World Glass Chocolate	1 kids scoop 1 regular scoop 1 large scoop	180 280 385	19 31 41	3 5 6	10 16 21	شوكولاته ورلد جلاس
Shakes						المخفوقات
Chocolate Shake with Chocolate Ice Cream	1 small 1 medium 1 large	620 990 1290	81 149 176	15 20 28	30 40 58	الشوكولاته مع آيس كريم الشوكولاته
Chocolate Chip	1 small 1 medium 1 large	660 900 1480	78 108 173	14 20 32	32 44 75	رقائق الشوكولاته

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Chocolate Chip Cookie Dough	1 small	750	99	14	31	رقائق الشوكولاته مع الكوكيز
	1 medium	1030	137	19	42	
	1 large	1690	220	30	72	
Mint Chocolate Chip	1 small	680	83	14	33	رقائق الشوكولاته والنعناع
	1 medium	930	116	20	44	
	1 large	1520	184	31	75	
Strawberry with Very Berry Strawberry Ice Cream	1 small	560	76	12	23	الضراولة مع آيس كريم فراولة بري
	1 medium	770	105	17	31	
	1 large	1250	170	27	52	
Vanilla	1 small	670	80	13	33	الفانيلا
	1 medium	980	125	19	45	
	1 large	1290	147	27	66	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sandwiches						السندويشات
Double Cheeseburger	1 sandwich	465	32	29	23	دبل تشيز برجر
Double Whopper	1 sandwich	876	49	50	53	دبل وابر
Double Whopper with Cheese	1 sandwich	963	50	55	60	دبل وابر مع الجبنة
Chicken Royale	1 sandwich	606	53	23	32	دجاج رويال
Chicken Royale with Cheese	1 sandwich	698	55	28	39	دجاج رويال مع الجبنة
Veggie Bean Burger	1 sandwich	590	85	18	20	برجر الخضار والفاصوليا
Whopper	1 sandwich	634	48	29	35	وابر
Whopper with Cheese	1 sandwich	721	49	34	42	وابر مع الجبنة
Whopper JR	1 sandwich	343	31	14	16	جونيروابر
Whopper JR with Cheese	1 sandwich	388	31	16	20	جونيروابر مع الجبنة

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sides						الأصناف الجانبية
Fries	small regular large	200 300 381	28 43 54	2 3 4	10 15 18	بطاطا مقطبة
Onion Rings	small regular large	470 697 929	67 82 109	5 12 16	23 36 48	حلقات البصل

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Salads						السلطات
Chicken Caesar	As served	710	25	58	42	سيزر مع الدجاج
House (no dressing)	As served	180	15	10	10	المنزل (بدون خلطة)
Quesadilla Explosion	As served	1400	88	65	88	كوسيديلا اكسيلوجن
Soup						الشوربات
Broccoli Cheese	1 bowl 1 cup	230 110	16 8	10 5	14 7	البروكلي مع الجبنة
Chicken Enchilada	1 bowl 1 cup	430 220	22 11	28 14	26 13	دجاج انشيلادا
Appetizers						المقبلات
Bottomless Tostada Chips with Salsa	As served	1020	125	12	51	رقائق بوتوم لس توستادا مع صلصة
Boneless Buffalo Wings with Blue Cheese	As served	1170	71	57	72	جوانج جاموس بدون عظم مع الجبنة
Classic Nachos Beef	8 pieces	1150	58	67	73	ناتشوز لحم
Fried Cheese	As served	730	60	36	39	أصابع الجبنة المقلية

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Skillet Queso	As served	1500	147	40	88	سكليت كيسو
Southwestern Eggrolls with Avocado Ranch	As served	810	66	64	101	ساوث وسترن لفائف البيض مع رانش الأفوكادو
Texas Fries	As served	2100	116	96	141	تاكسس فرايز
Wings Over Buffalo with Blue Cheese	As served	1290	12	112	89	جوانح البافالو مع الجبنة
Cajun Chicken Pasta	As served	1360	111	74	67	باستا دجاج كاجون
Classic Bacon Burger	As served	1520	121	64	85	كلاسيك بيكون برجر
Country Fried Steak	As served	1420	128	48	80	كونتري فرايد ستيك
Fried Shrimp	As served	1150	102	33	68	روبيان مقلي
Grilled Chicken Sandwich	1 sandwich	1270	120	58	62	ساندوتش دجاج مشوية
Margarita Grilled Chicken	As served	600	72	49	13	مارغريتا جريلد تشيكن
Monterey Chicken	As served	860	51	64	46	مونترى الدجاج
Mushroom Swiss Burger	1 sandwich	1470	120	61	81	برغر المشروم
Old Timer	1 sandwich	1270	124	54	60	اولد تايمر

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Desserts						الحلويات
Molten Chocolate Cake	As served	1020	144	11	46	كيك المولتن الشوكولاته
Chocolate Chip Paradise Pie	As served	1250	163	15	64	شوكولت شب باراديس باي
Chocolate Brownie Sundae	As served	1290	195	14	61	براوني بالشوكولاته
Frosty Chocolate Shake	As served	690	92	8	33	شيك فروستي بالشوكولاته

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Doughnut						الدونت
Caramel Dream Cake	1 piece	353	44	5	17	كيك الكراميل دريم
Chocolate Dream Cake	1 piece	358	40	5	19	كيك الشوكولاته دريم
Chocolate Iced Glazed	1 piece	240	33	2	11	جليزد الشوكولاته
Chocolate Custard Filled	1 piece	310	36	4	17	محبو بالشوكولاته والكسترد
Chocolate Iced Glazed with Sprinkles	1 piece	270	41	2	11	جليزد الشوكولاته مع الرشاش
Glazed Chocolate Cake	1 piece	300	41	3	15	كيك جليزد الشوكولاته
New York Cheese Cake	1 piece	350	21	4	20	تشيز كيك نيويورك
Original Glazed	1 piece	190	21	2	11	أوريجنال جليزد
Sugar	1 piece	190	20	2	11	سكر

Food items	المعلومات لكل Info. per	السمات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Appetizers						المقبلات
Barbeque Chicken Wings	as served	88	2	9	5	وينجز الدجاج بالباريكو
Breadsticks	as served	130	14	3	7	بريد ستيكس
Cheesy Bread	as served	140	14	4	7	تشيزي بريد
Cinna Stix	as served	140	17	3	7	سينا ستيكس
Domino's Pizza Chicken Kickers	as served	45	3	4	2	دومينوز بيتزا كيكرز الدجاج
Hot Chicken Wings	as served	85	2	9	5	وينجز الدجاج الحار
Potato Wedges	as served	307	75	7	17	بطاطس ودجز
Pizza						البيتزا
Classic Hand (Tossed)	1 small slice 1 medium slice	174 239	21 29	7 10	7 10	الأصلية (سميكة)
Deluxe Feast	1 large slice	316	42	13	11	ديلوكس فيست
Crunchy (Thin Crust)	whole medium whole large	1321 1708	118 171	51 67	84 90	المقرمشة (ضعيفة)

Food items		المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Extravaganza Feast Pizza	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	207	22	9	7	الأصلية (سميكة)
		1 medium slice	284	30	13	10	
		1 large slice	381	42	17	18	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1688	125	73	84	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	2228	171	97	149	
							اكسترا فاجنزا فيست
Hawaiian Feast	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	160	22	7	2	الأصلية (سميكة)
		1 medium slice	220	30	10	8	
		1 large slice	316	42	13	11	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1174	125	51	70	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	1708	171	67	90	
							هاوايان فيست
Hot & Spicy Feast	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	156	21	8	6	الأصلية (سميكة)
		1 medium slice	215	29	11	8	
		1 large slice	315	41	14	11	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1131	112	54	66	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	1705	167	78	90	
							حارة فيست

Food items		المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Italiano Feast	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	220	22	9	11	الأصلية (سميكة) إيطاليانو فيست
		1 medium slice	303	31	13	15	
		1 large slice	431	42	18	22	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1835	128	70	122	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	2633	175	110	178	
	Margita	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	140	20	6	5
1 medium slice			193	28	8	7	
1 large slice			269	39	11	8	
Crunchy (Thin Crust)		whole medium	119	13	5	8	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	167	19	7	9	
Meatzza Feast		Classic Hand (Tossed)	1 small slice	217	21	9	11
	1 medium slice		298	29	13	15	
	1 large slice		423	41	19	22	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1798	118	73	125	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	2562	164	111	178	

Food items		المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pepperoni Feast	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	194	21	9	9	الأصلية (سميكة) بيروني فيست
		1 medium slice	266	29	12	13	
		1 large slice	371	40	17	18	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1542	118	66	106	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	2154	156	97	145	
Philly Steak Feast	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	144	19	7	4	الأصلية (سميكة) فيلي ستيك فيست
		1 medium slice	197	27	9	6	
		1 large slice	269	37	11	8	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	991	95	44	51	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	1337	134	52	67	
Sea- Side Feast	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	161	22	10	4	الأصلية (سميكة) سي سايد فيست
		1 medium slice	221	30	14	5	
		1 large slice	313	40	14	12	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1179	120	78	42	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	1689	159	78	98	

Food items		المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Tex-Mex Feast	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	158	22	8	4	الأصلية (سميكة) تكس مكس فيست
		1 medium slice	218	31	12	5	
		1 large slice	321	41	14	11	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1155	128	62	42	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	1753	167	78	90	
Vegi Feast	Classic Hand (Tossed)	1 small slice	160	21	7	6	الأصلية (سميكة) خضراوات فيست
		1 medium slice	220	29	10	8	
		1 large slice	316	41	14	11	
	Crunchy (Thin Crust)	whole medium	1174	118	51	70	المقرمشة (ضعيفة)
		whole large	1708	164	74	93	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السرعات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sides						الأطباق الجانبية
American Fries	As served	531	77	7	23	بطاطا مقلية
Cheese Fries	As served	759	78	21	42	بطاطا مقلية مع الجبنة
Chili Bowl	As served	872	24	39	69	تشيلي باول
Chili Fries	As served	1086	91	34	67	بطاطا باللفل الحار
Onion Rings	As served	500	22	29	34	حلقات البصل
Rocket Wings Full Order	As served	538	33	50	20	روكت وينجز طلب كامل
½ Fries and ½ Rings	As served	720	92	9	36	٢/١ بطاطا مقلية ٢/١ حلقات البصل
Sandwiches						الساندويشات
#12	1 sandwich	880	58	35	57	#١٢
Chicken Club Sandwich	1 sandwich	1068	126	63	39	كلوب ساندوتش الدجاج
Chicken Tenders	As served	520	47	35	22	قطع دجاج
Grilled Cheese	1 sandwich	542	40	21	30	جبنة مشوية
Grilled Chicken Breast	1 sandwich	632	52	34	33	صدر دجاج مشوي

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Patty Melt	1 sandwich	786	48	39	48	باتي ملت
Peanut Butter and Jelly	1 sandwich	457	64	13	17	زبدة الفول السوداني والجلي
Rocket Double	1 sandwich	1192	58	62	52	روكت دوبال
Rocket Single	1 sandwich	832	57	35	52	روكت سنغل
Rout 66	1 sandwich	911	53	35	63	روت ٦٦
St. Louis	1 sandwich	991	53	43	68	ست. لويس
Streamliner	1 sandwich	422	60	26	11	ستيم لاينر
The Original	1 sandwich	790	57	30	50	الأوريجنال
Tuna Melt	1 sandwich	754	40	48	45	تونا ملت

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sandwiches						الساندويشات
Beef burger	1 sandwich	272	31	14	10	بيف برجر
Big Mac	1 sandwich	527	41	28	28	بيج ماك
Big Tasty	1 sandwich	896	53	46	55	بيج تيستي
Cheese Burger	1 sandwich	326	32	17	15	تشيز برجر
Chicken Big Mac	1 sandwich	604	51	27	33	تشيكين بيج ماك
Chicken Burger	1 sandwich	321	35	13	14	تشيكين برجر
Chicken Gourmet	1 sandwich	521	54	22	24	دجاج جورمييه
Double Cheeseburger	1 sandwich	486	33	28	27	دبل تشيز برجر
Filet- O- Fish	1 sandwich	360	40	15	16	فيليه السمك
Mc Arabia Chicken	1 sandwich	590	47	26	33	ماك أرابيا الدجاج
Mc Chicken	1 sandwich	530	49	22	28	ماك تشيكين
Mc Crispy- Chicken Fillet	1 sandwich	202	13	15	10	ماك كرسبي - فيليه الدجاج
Mc Royale	1 sandwich	659	47	32	38	ماك رويال
Quarter Pounder	1 sandwich	490	43	28	23	كوارترباوندر
Quarter Pounder with Cheese	1 sandwich	599	44	34	32	كوارترباوندر بالجينة
Spicy Mc Chicken	1 sandwich	569	50	23	31	سبايسي ماك تشيكين
Veggie Burger	1 sandwich	517	59	13	25	برجر الخضار

Food items	المعلومات لكل Info. per	السمات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sides						الأطباق الجانبية
Chicken Mc Nuggets	6 pieces	291	17	17	17	تشیکن ماك نجتس
Chicken Mc Nuggets	9 pieces	437	25	26	26	تشیکن ماك نجتس
Mc Fries	Small Regular Medium Large	342 485 685 808	42 60 84 100	5 6 9 11	17 25 35 41	ماك فرايز
Salads						السلطات
Chicken Caesar	1 bowl	211	11	28	6	تشیکن سيزر
Garden	1 bowl	257	13	15	16	خضراء
Desserts						الحلويات
Apple Pie	1 pie	248	29	2	14	فطيرة التفاح
Caramel Sundae	1 cup	378	67	7	9	صاندي الكراميل
Hot Fudge Sundae	1 cup	372	58	7	12	صاندي بالشوكولاته
Ice Cream Cone	1 cone	270	42	6	8	آيس كريم بالبسكويت
Mc Flurry Kit Kat	1 cup	425	64	9	15	ماك فلوري كيت كات
Mc Flurry Oreo	1 cup	428	66	8	15	ماك فلوري أوريو

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Strawberry & Custard Pie	1 pie	260	34	2	13	فطيرة التفاح والكاسترد
Strawberry Sundae	1 cup	321	56	6	8	صاندي الفراولة
Sauces						الصلصات
BBQ	1 pack	51	12	0	0	الباربيكيو
Caesar	1 pack	162	8	1	14	السيزر
Hot Mustard	1 pack	63	8	0	3	الماسترد الحارة
Light Vinaigrette	1 pack	45	11	0	0	الخل الخفيفة
Sweet & Sour	1 pack	61	14	0	1	سويت أند ساور
1000 Island	1 pack	186	6	1	18	شاوند آيلاند
Chilli	1 sachet	10	2	0	0	حارة
Ketchup	1 sachet	11	3	0	0	كاتشب
Mayonnaise	1 sachet	89	0	0	10	مايونيز
Drinks						المشروبات
Diet Coke	Small	0	0	0	0	كوكاكولا دايت
	Regular	0	0	0	0	
	Medium	0	0	0	0	
	Large	0	0	0	0	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Fanta Orange	Small	135	34	0	0	فانتا برتقال
	Regular	186	47	0	0	
	Medium	266	66	0	0	
	Large	380	97	0	0	
Coca-Cola	Small	102	26	0	0	كوكاكولا
	Regular	141	35	0	0	
	Medium	201	50	0	0	
	Large	295	74	0	0	
Minute Maid Apple	Small	117	28	1	0	عصير تفاح
	Regular	161	39	2	0	
	Medium	230	55	2	0	
	Large	337	81	3	0	
Sprite	Small	99	25	0	0	سبرايت
	Regular	137	34	0	0	
	Medium	195	49	0	0	
	Large	286	72	0	0	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Appetizers						المقبلات
Cheese Sticks	4 sticks	370	41	14	16	أصابع الجبنة
Chicken Strips	2 strips	130	10	12	5	أصابع الدجاج
Buffalo Wings	2 wings	170	3	12	13	أجنحة الدجاج
BBQ Wings	2 wings	190	6	12	12	أجنحة الدجاج بالباربيكيو
Cinnapie	4 sticks	560	90	8	19	سنابي
Pizza						البيتزا
Cheese (Original Crust)	1 small pizza	675	93	26	22	الجبنة (العجينة الأصلية)
	1 medium pizza	889	123	35	30	
	1 large pizza	1689	235	66	56	
Pepperoni (Original Crust)	1 small pizza	810	96	31	35	الببروني (العجينة الأصلية)
	1 medium pizza	1080	129	43	48	
	1 large pizza	2000	238	79	86	
Vegetarian (Original Crust)	1 small pizza	566	82	19	16	الخضار (العجينة الأصلية)
	1 medium pizza	743	107	25	21	
	1 large pizza	1378	199	46	38	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sauces						الصلصات
Garlic	1 cup	150	0	0	17	الثوم
Pizza	1 cup	20	3	0	1	البيتزا
Ranch	1 cup	100	1	1	10	الرافنتش
BBQ	1 cup	45	11	0	0	الباريكيو
Buffalo	1 cup	15	2	0	1	البافلو
Mustard	1 cup	150	5	0	15	الماسترد

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Starters						المقبلات
Chang's Chicken Lettuce Wraps	As served	640	68	32	28	شانغز الخس والدجاج
Chang's Vegetarian Lettuce Wraps	As served	560	44	24	28	شانغز راب الخس والخضار
Crab Wontons	6 wontons	489	39	15	30	وانتووز القيقب
Spicy Plum Sauce	1 dish	200	50	0	0	صلصة البلم
Crispy Green Beans	As served	1040	84	8	72	الفاصوليا الخضراء المقرمشة
Sauce	As served	310	2	0	32	صلصة
Dynamite Shrimp	As served	580	12	10	24	ديناميت الريبان
Salt & Pepper Calamari	As served	640	44	24	40	كلاماري الملح واللفل
Sauce	As served	50	7	1	2	صلصة
Seared Ahi Tuna	As served	320	14	20	22	أهي تونا سبرد
Sichuan Chicken Flatbread	As served	780	48	60	40	دجاج سيشوان
Sauce	As served	310	2	0	32	صلصة
Spring Rolls	2 rolls	312	34	8	16	سبرنغ رولز
Sweet & Sour Sauce	As served	80	21	0	0	صلصة حلو وحامض

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Soups						الشوربات
Chang's Chicken Noodle	1 bowl 1 cup	600 60	75 8	30 1	20 3	شانغز النودلز والدجاج
Egg Drop	1 bowl 1 cup	300 80	40 9	5 5	15 3	البيض
Hot and Sour	1 bowl	400	45	25	15	حار وحامض
Wonton	1 bowl	460	45	35	15	الونتون
Sides						الأطباق الجانبية
Asian Slaw	As served	711	21	6	66	السلو الآسيوية
Shanghai Cucumber	As served	120	9	6	6	خيار شنغهاي
Sichuan-Style Asparagus	As served	300	30	9	18	هليون سيشوان
Spicy Green Beans	As served	330	39	9	18	لوبيا خضراء حارة
Spinach Stir-Fried with garlic	As served	159	15	12	9	سبانخ مقليّة مع الثوم
Wok- Seared Mushrooms	As served	460	24	16	36	فطر مقلي بالووك
Chicken						الدجاج
Almond & Cashew Chicken	As served	1119	72	87	54	دجاج مع اللوز والكاجو

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Chang's Spicy Chicken	As served	969	69	84	39	دجاج شانغز الحار
Chicken with Black Bean Sauce	As served	900	42	87	48	دجاج مع صلصة الفاصولياء السوداء
Crispy Honey Chicken	As served	1431	147	48	69	دجاج مقرمش بالعسل
Dali Chicken	As served	849	45	81	39	دجاج دالي
Ginger Chicken with Broccoli	As served	819	54	84	33	دجاج مع الزنجبيل والبروكلي
Ground Chicken & Eggplant	As served	1152	68	32	80	دجاج مع الباذنجان
Kung Pao Chicken	As served	1149	42	99	69	دجاج كونغ باو
Moo Goo Gai Pan	As served	741	39	54	39	مو غو غاي بان
Mu Shu Chicken	As served	570	32	52	26	دجاج موشو
Pancake	As served	90	14	2	2	بان كيك
Hoisin Sauce	As served	210	23	2	12	صلصة الهويسن
Orange Peel Chicken	As served	999	60	87	45	دجاج مع قشر البرتقال
Philip's Better Lemon Chicken	As served	1029	90	78	42	دجاج فليب مع الليمون
Sesame Chicken	As served	1029	75	90	42	دجاج بالسمسم
Sweet & Sour Chicken	As served	1110	114	36	57	دجاج حلو و حامض
VIP Duck	As served	1300	110	104	58	بط - في. أي. بي

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Beef						اللحم البقري
Asian Marinated New York Strip	As served	1110	51	99	60	نيويورك ستريب على الطريقة الآسيوية
Beef with Broccoli	As served	870	63	72	36	لحم بقري مع البروكولي
Mongolian Beef	As served	1011	60	87	45	لحم بقري منغولي
Orange Peel Beef	As served	849	63	36	39	لحم بقري مع قشر البرتقال
Pepper Steak	As served	891	57	72	39	ستيك مع الفلفل
Wok Charred Beef	As served	951	48	75	51	لحم بقري على طريقة ووك شارد
Lamb						لحم الغنم
Chengdu Spiced Lamb	As served	711	33	69	36	لحم غنم شندو الحار
Wok-Seared Lamb	As served	849	27	75	48	لحم غنم محضر بالووك
Sea Food						المأكولات البحرية
Asian Grilled Salmon	As served	690	76	64	12	سلمون آسيوي مشوي
Cantonese Scallops	As served	490	34	30	28	سكالوب كانتونيز
Cantonese Shrimp	As served	430	20	42	20	روبيان كانتونيز
Crispy Honey Shrimp	As served	920	110	20	44	روبيان مقرمش بالعسل
Hot Fish	As served	1020	63	48	66	سمك حار

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sea Food						المأكولات البحرية
Kung Pao Scallops	As served	921	51	48	60	اسكالوب الكونغ باو
Kung Pao Shrimp	As served	840	36	63	51	ربيان الكونغ باو
Lemon Pepper Shrimp	As served	470	38	42	20	ربيان مع الليمون والفضل
Lemongrass Prawns with Garlic Noodles	As served	970	64	48	60	ربيان مع نودلز بالثوم
Oolong Marinated Sea Bass	As served	630	30	48	38	سمكة السيباس مع الأولونغ
Orange Peel Shrimp	As served	561	42	45	42	ربيان مع قشر البرتقال
Salmon Steamed with Ginger	As served	660	24	62	38	سلمون على البخار مع الزنجبيل
Salt & Pepper Prawns	As served	591	24	63	33	ربيان مع الملح والفضل
Shrimp with Candied Walnuts	As served	1131	75	48	72	ربيان مع الجوز
Sichuan from the Sea with Calamari	As served	1392	112	48	84	سيشوان البحر الكلاماري
Sichuan from the Sea with Scallop	As served	885	78	48	45	سيشوان البحر الاسكالوب
Sichuan from the Sea with Shrimp	As served	519	30	48	21	سيشوان البحر مع الربيان
Sichuan from the Sea with Combo	As served	860	56	48	48	سيشوان البحر (مزيج)

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Rice / Noodles						الأرز / النودلز
Brown Steamed Rice	As served	190	40	4	2	أرز أسمر على البخار
Coconut Curry Vegetables	As served	1020	52	44	72	خضار بالكاري وجوز الهند
Dan Dan Noodles	As served	1080	120	52	28	نودلز دان دان
Double Pan-Fried Noodles with Beef	As served	1580	176	60	68	نودلز دويل بان مقليه مع اللحم البقري
Double Pan-Fried Noodles with Chicken	As served	1572	172	64	68	نودلز دويل بان مقليه مع الدجاج
Double Pan-Fried Noodles with Shrimp	As served	1452	168	48	64	نودلز دويل بان مقليه مع الربيان
Double Pan-Fried Noodles with Combo	As served	1820	176	64	84	نودلز دويل بان مقليه (مزيج)
Garlic Noodles	As served	712	124	20	16	نودلز بالثوم
Lo Mein with Beef	As served	810	99	45	27	لومين مع اللحم البقري
Lo Mein with Chicken	As served	801	90	51	27	لومين مع الدجاج
Lo Mein with Shrimp	As served	681	90	36	18	لومين مع الربيان
Lo Mein with Combo	As served	1041	69	69	42	لومين (مزيج)
P.F. Chang's Fried Rice with Beef	As served	1212	164	52	36	أرز بي. أف شانغز المقلي مع اللحم البقري

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
P.F. Chang's Fried Rice with Chicken	As served	1212	156	60	36	أرز بي. أف تشانغز المقلي مع الدجاج
P.F. Chang's Fried Rice with Shrimp	As served	1092	156	44	32	أرز بي. أف تشانغز المقلي مع الربيان
P.F. Chang's Fried Rice with Combo	As served	1452	164	76	52	أرز بي. أف تشانغز المقلي (مزيج)
Singapore Street Noodles	As served	900	126	33	18	نودلز شارع سنغافورة
White Steam Rice	As served	220	49	49	4	أرز أبيض
Vegetables						الخضراوات
Stir-Fried Eggplant	As served	1080	56	8	88	بادنجان مقلي
Desserts						الحلويات
Banana Spring Rolls	As served	940	136	16	40	سبرينج رولز الموز

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Frozen yoghurt						زبادي مثلج
Chocolate	small	174	33	7	2	الشوكولاته
	medium	278	53	12	3	
	large	383	73	16	5	
Coconut	small	203	44	6	1	جوز الهند
	medium	325	70	9	1	
	large	447	96	13	2	
Green Tea	small	160	36	6	0	الشاي الأخضر
	medium	255	58	9	0	
	large	351	80	13	0	
Mango	small	145	33	4	0	المانجو
	medium	232	53	7	0	
	large	319	73	10	0	
Original	small	145	30	4	0	الأوريجنال
	medium	232	49	7	0	
	large	319	67	10	0	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Passion Fruit	small	160	35	4	0	الباشن فروت
	medium	255	56	7	0	
	large	351	77	10	0	
Pomegranate	small	174	38	4	0	الرمان
	medium	278	60	7	0	
	large	383	83	10	0	

Pizza Hut

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pizza						البيتزا
Cheese Lovers (Pan Pizza Dough)	1 medium slice 1 large slice	240 360	27 37	11 15	11 17	عشاق الجبن (سميكة)
Cheese Lovers (Stuffed Crust Dough)	1 large slice	350	39	16	14	عشاق الجبن (محمشة)
Cheese Lovers (Thin Crispy Dough)	1 medium slice 1 large slice	190 260	22 29	9 12	8 11	عشاق الجبن (ضعيفة)
Hawaiian (Pan Pizza Dough)	1 medium slice 1 large slice	260 380	28 24	11 10	12 10	هوايان (سميكة)
Hawaiian (Stuffed Crust Dough)	1 large slice	380	41	17	16	هوايان (محمشة)
Hawaiian (Thin Crispy Dough)	1 medium slice 1 large slice	220 300	24 31	10 13	10 14	هوايان (ضعيفة)
Pepperoni (Pan Pizza Dough)	1 medium slice 1 large slice	250 380	26 36	11 15	12 19	البروني (سميكة)

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pepperoni (Stuffed Crust Dough)	1 large slice	380	38	17	17	الببروني (محمشة)
Pepperoni (Thin Crispy Dough)	1 medium slice 1 large slice	200 280	21 28	9 13	9 13	الببروني (ضعيفة)
Pepperoni & Mushroom (Pan Pizza Dough)	1 medium slice 1 large slice	240 350	27 37	10 14	10 17	الببروني والمشروم (سميكة)
Pepperoni & Mushroom (Stuffed Crust Dough)	1 large slice	350	39	16	15	الببروني والمشروم (محمشة)
Pepperoni & Mushroom (Thin Crispy Dough)	1 medium slice 1 large slice	190 260	22 29	9 12	8 11	الببروني والمشروم (ضعيفة)
Supreme (Pan Pizza Dough)	1 medium slice 1 large slice	290 420	27 38	12 17	14 23	السوبريم (سميكة)
Supreme (Stuffed Crust Dough)	1 large slice	420	40	18	21	السوبريم (محمشة)

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Supreme (Thin Crispy Dough)	1 medium slice 1 large slice	240 330	23 30	10 15	12 17	السوبريم (ضعيفة)
Supreme (Stuffed Crust Dough)	1 large slice	350	39	16	15	السوبريم (محشوة)
Vegetarian (Pan Pizza Dough)	1 medium slice 1 large slice	230 330	28 38	9 13	9 15	الخضار (سميكة)
Vegetarian (Stuffed Crust Dough)	1 large slice	330	40	14	13	الخضار (محشوة)
Vegetarian (Thin Crispy Dough)	1 medium slice 1 large slice	180 240	23 30	8 10	6 9	الخضار (ضعيفة)

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Frozen Yoghurt						زبادي مثلج
Blueberry	Small	150	36	3	0	التوت البري
	Regular	258	62	5	0	
	Large	366	88	7	0	
Cocoa	Small	150	36	3	0	الشوكولاته
	Regular	258	62	5	0	
	Large	366	88	7	0	
Key Lime Pie	Small	120	29	3	0	كي لايم باي
	Regular	206	49	5	0	
	Large	292	69	7	0	
Lemon Green Tea	Small	135	32	3	0	شاي الأخضر بالليمون
	Regular	232	54	5	0	
	Large	329	78	7	0	
Madagascar Vanilla	Small	120	29	3	0	فانيلا المد غشقر
	Regular	206	49	5	0	
	Large	292	69	7	0	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Original	Small	120	29	3	0	الأوريجنال
	Regular	206	49	5	0	
	Large	292	69	7	0	
Pomegranate	Small	135	32	3	0	الرمان
	Regular	232	54	5	0	
	Large	329	78	7	0	
Raspberry	Small	150	36	3	0	التوت
	Regular	258	62	5	0	
	Large	366	88	7	0	
Tangomonium	Small	120	29	3	0	التانغومونيوم
	Regular	206	49	5	0	
	Large	292	69	7	0	
Vanilla Black Tea	Small	135	32	3	0	شاي بالفانيلا
	Regular	232	54	5	0	
	Large	329	78	7	0	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
White Peach	Small	150	36	3	0	الخوخ الأبيض
	Regular	258	62	5	0	
	Large	366	88	7	0	
Wildberry Hibiscus	Small	135	32	3	0	التوت البري هبسكس
	Regular	232	54	5	0	
	Large	329	78	7	0	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sandwiches						الساندويشات
Chicken Breast	1 small 1 medium	343 513	53 80	22 33	3 5	صدر الدجاج
Dijon Chicken	1 small 1 medium	384 589	53 82	25 37	7 11	صدر الدجاج مع خردل الديجون
Fresh Veggie	1 small 1 medium	370 513	50 77	16 21	12 14	خضروات طازجة
Grilled Chicken With Pisto	1 small 1 medium	384 568	51 75	23 34	9 13	صدر الدجاج المشوي مع صلصة البيستو
Home Style Tuna	1 small 1 medium	375 563	48 73	22 33	11 16	التونة
Santa Fe Grilled Chicken	1 small 1 medium	428 651	54 78	27 41	10 16	صدر الدجاج السانفاي المشوي
The Original	1 small 1 medium	610 972	52 78	32 53	30 49	الأوريجينال

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
The Original Deluxe Style	1 small 1 medium	789 957	55 80	46 55	42 46	الأوريجينال ديلاكس
The Original Turkey Style	1 small 1 medium	653 1032	54 80	37 60	31 51	التركي الأوريجينال
Pizza						البيتزا
BBQ Chicken with Jalapeno	1 small pizza 1 large slice	706 259	109 39	41 13	16 6	دجاج باربيكيو مع الهلابينو
Combination Special	1 small pizza 1 large slice	648 246	77 32	28 9	26 9	التشكيلة الخاصة
Margherita	1 large slice	260	32	11	10	مارجريتا
Mediterranean	1 small pizza 1 large slice	561 239	74 30	22 10	20 9	ميديتيرنيان

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Pepperoni & Double Cheese	1 small pizza 1 large slice	685 308	74 31	31 13	30 15	بيروني مع دبل تشيز
Smoked Turkey with Jalapeno	1 small pizza	653	78	36	21	تركي مدخن مع فلفل الهلابينو
Salads						السلطات
Baby Spinach & Feta	1 bowl	113	6	8	7	السبانخ مع جبنة الفيتا
Greek	1 bowl	137	13	7	8	يونانية
Grilled Chicken Caesar	1 bowl	222	13	26	7	سيزر الدجاج المشوي
Pasta	1 bowl	68	12	0	3	معكرونة
Potato	1 bowl	242	29	3	13	بطاطا
Turkey Chief	1 bowl	310	15	26	18	ديك رومي الشيف

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Desserts						الحلويات
Carrot Cake	1 slice	717	80	7	42	كيك الجزر
Chocolate Fudge Cookie	1 piece	160	22	2	8	شوكولاته فudge كوكيز
Macadmia Cookie	1 piece	170	21	2	9	كوكيز ماكادميا
Oatmeal Raisin Cookie	1 piece	150	22	2	6	كوكيز الزبيب

Food items	المعلومات لكل Info. per	السرعات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Chocolate Beverages						مشروبات الشكولاته
Caramel Hot Chocolate (non fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	160 240 310	35 51 66	6 10 13	2 2 3	شوكولاته ساخنة بالكرايميل (حليب خالي الدسم) بدون كريمه
Caramel Hot Chocolate (non fat milk) with Whipped Cream	short tall grande	230 320 400	40 56 71	7 10 13	7 9 11	شوكولاته ساخنة بالكرايميل (حليب خالي الدسم) مع كريمه
Caramel Hot Chocolate (whole fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	200 300 390	35 50 65	6 10 13	6 10 13	شوكولاته ساخنة بالكرايميل (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
Caramel Hot Chocolate (whole fat milk) with Whipped Cream	short tall grande	270 380 480	39 55 70	7 10 13	12 16 20	شوكولاته ساخنة بالكرايميل (حليب كامل الدسم) مع كريمه
Signature Hot Chocolate (non fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	140 190 240	27 37 48	7 11 14	1 2 3	شوكولاته ساخنة مميزة (حليب خالي الدسم) بدون كريمه

Food items	المعلومات لكل Info. per	السكريات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Signature Hot Chocolate (non fat milk) with Whipped cream	short tall grande	190 250 320	29 39 50	8 11 14	6 8 10	شوكولاته ساخنة مميزة (حليب خالي الدسم) مع كريمه
Signature Hot Chocolate (whole fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	180 260 330	26 36 46	7 10 13	7 10 13	شوكولاته ساخنة مميزة (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
Signature Hot Chocolate (whole fat milk) with Whipped Cream	short tall grande	230 320 400	27 38 49	7 11 14	12 16 20	شوكولاته ساخنة مميزة (حليب كامل الدسم) مع كريمه
Vanilla Hot Chocolate (non fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	180 270 360	31 47 62	8 12 16	3 5 6	شوكولاته ساخنة بالفانيليا (حليب خالي الدسم) بدون كريمه
Vanilla Hot Chocolate (non fat milk) with Whipped Cream	short tall grande	230 330 430	33 49 64	8 12 16	8 10 13	شوكولاته ساخنة بالفانيليا (حليب خالي الدسم) مع كريمه

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Vanilla Hot Chocolate (whole fat milk) without Whipped Cream	short	220	30	8	8	شوكولاته ساخنة بالبانيليا (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
	tall	340	46	12	13	
	grande	450	61	15	17	
Vanilla Hot Chocolate (whole fat milk) with Whipped Cream	short	280	32	8	13	شوكولاته ساخنة بالبانيليا (حليب كامل الدسم) مع كريمه
	tall	400	47	12	19	
	grande	520	63	16	24	
Espresso Beverages						مشروبات اسبريسو
Café Americano	short	5	<1	0	0	كافيه أمريكيانو
	tall	10	2	<1	0	
	grande	15	3	<1	0	
Café Latte (non fat milk)	short	70	10	6	0	كافيه لاتيه (حليب خالي الدسم)
	tall	100	15	10	0	
	grande	130	19	13	0	
Café Latte (whole fat milk)	short	110	9	6	6	كافيه لاتيه (حليب كامل الدسم)
	tall	180	14	10	9	
	grande	220	18	12	11	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Café Mocha (non fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	110 170 220	21 32 42	7 10 13	1 2 3	كافيه موكا (حليب خالي الدسم) بدون كريمه
Café Mocha (non fat milk) with Whipped Cream	short tall grande	160 230 290	22 34 44	7 11 13	6 8 10	كافيه موكا (حليب خالي الدسم) مع كريمه
Café Mocha (whole fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	150 230 290	20 31 40	6 10 13	6 9 12	كافيه موكا (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
Café Mocha (whole fat milk) with whipped cream	short tall grande	200 290 360	22 33 42	7 10 13	11 15 19	كافيه موكا (حليب كامل الدسم) مع كريمه
Cappuccino (non fat milk)	short tall grande	50 60 80	8 9 12	5 6 8	0 0 0	كابوتشينو (حليب خالي الدسم)

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Cappuccino (whole fat milk)	short	90	7	5	5	كابوتشينو (حليب كامل الدسم)
	tall	110	9	6	6	
	grande	140	11	7	7	
Caramel Macchiato (non fat milk)	short	100	17	6	1	كراميل ماكياتو (حليب خالي الدسم)
	tall	140	25	8	1	
	grande	190	35	11	1	
Caramel Macchiato (whole milk)	short	140	16	5	6	كراميل ماكياتو (حليب كامل الدسم)
	tall	200	24	8	8	
	grande	270	34	10	10	
Espresso	solo	5	<1	0	0	إسبريسو
	doppio	10	2	<1	0	
Espresso Con Panna	solo	30	2	<1	3	إسبريسو كون بانا
Espresso Macchiato (non fat milk)	solo	5	<1	<1	0	إسبريسو ماكياتو (حليب خالي الدسم)
	doppio	15	2	<1	0	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Espresso Macchiato (whole fat milk)	solo doppio	10 15	<1 2	<1 <1	0 0	إسبريسو ماكياتو (حليب كامل الدسم)
Iced Café Americano	tall grande	10 15	2 3	<1 <1	0 0	كافيه أمريكيانو مثلج
Iced Café Latte (non fat milk)	tall grande	70 90	10 13	6 8	0 0	كافيه لاتيه مثلجة (حليب خالي الدسم)
Iced Café Latte (whole fat milk)	tall grande	110 150	9 12	6 8	6 7	كافيه لاتيه مثلجة (حليب كامل الدسم)
Iced café Mocha (non fat milk) without Whipped Cream	tall grande	130 170	27 36	7 9	2 2	كافيه موكا مثلجة (حليب خالي الدسم) بدون كريمه
Iced café Mocha (non fat milk) with Whipped Cream	tall grande	210 290	29 39	7 9	10 14	كافيه موكا مثلجة (حليب خالي الدسم) مع كريمه

Food items	المعلومات لكل Info. per	السرعات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Iced café Mocha (whole fat milk) without Whipped Cream	tall grande	170 220	26 35	7 9	6 8	كافيه موكا مثلجة (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
Iced café Mocha (whole fat milk) with Whipped Cream	tall grande	250 330	28 38	7 9	14 19	كافيه موكا مثلجة (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
Iced Caramel Macchiato (non fat milk)	tall grande	140 190	25 34	7 10	1 2	كراميل ماكياتو مثلج (حليب خالي الدسم)
Iced Caramel Macchiato (whole fat milk)	tall grande	190 260	24 33	7 9	7 10	كراميل ماكياتو مثلج (حليب كامل الدسم)
Iced White Chocolate Mocha (non fat milk) without Whipped Cream	tall grande	230 310	42 55	8 11	5 6	موكا بالشوكولاته البيضاء مثلجة (حليب خالي الدسم) بدون كريمه

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Iced White Chocolate Mocha (non fat milk) with Whipped Cream	tall grande	320 430	44 59	9 11	12 17	موكا بالشوكولاته البيضاء مثلجة (حليب خالي الدسم) مع كريمه
Iced White Chocolate Mocha (whole fat milk) without Whipped Cream	tall grande	270 360	41 55	8 10	9 11	موكا بالشوكولاته البيضاء مثلجة (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
Iced White Chocolate Mocha (whole fat milk) with Whipped Cream	tall grande	350 470	43 58	8 11	17 22	موكا بالشوكولاته البيضاء مثلجة (حليب كامل الدسم) مع كريمه
White Chocolate Mocha (non fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	180 270 350	31 47 61	7 12 15	3 5 6	موكا بالشوكولاته البيضاء (حليب خالي الدسم) بدون كريمه
White Chocolate Mocha (non fat milk) with Whipped Cream	short tall grande	230 330 420	32 48 64	8 12 15	8 10 13	موكا بالشوكولاته البيضاء (حليب خالي الدسم) مع كريمه

Food items	المعلومات لكل Info. per	السرعات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
White Chocolate Mocha (whole fat milk) without Whipped Cream	short tall grande	210 330 430	30 46 60	7 11 14	8 12 15	موكا بالشوكولاته البيضاء (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
White Chocolate Mocha (whole fat milk) with Whipped Cream	short tall grande	270 390 500	32 47 62	7 12 15	13 18 22	موكا بالشوكولاته البيضاء (حليب كامل الدسم) مع كريمه
Frappuccino Blended Beverage						فراپشينو مشروبات مخفوقة
Caramel Frappuccino (non fat milk) without Whipped Cream	tall grande	170 240	40 56	3 3	0 0	كراميل فراپشينو (حليب خالي الدسم) بدون كريمه
Caramel Frappuccino (non fat milk) with Whipped Cream	tall grande	270 370	45 62	3 4	9 12	كراميل فراپشينو (حليب خالي الدسم) مع كريمه
Caramel Frappuccino (whole fat milk) without Whipped Cream	tall grande	190 260	40 55	3 3	3 3	كراميل فراپشينو (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
Caramel Frappuccino (whole fat milk) with Whipped Cream	tall grande	290 390	45 61	3 4	11 15	كراميل فراپشينو (حليب كامل الدسم) مع كريمه

Food items	المعلومات لكل Info. per	السرعات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Coffee Frappuccino (non fat milk)	tall	160	36	3	0	قهوة الفرابتشينو (حليب خالي الدسم)
	grande	220	50	4	0	
Coffee Frappuccino (whole fat milk)	tall	180	36	3	3	قهوة الفرابتشينو (حليب كامل الدسم)
	grande	240	50	3	3	
Espresso Frappuccino	tall	140	27	3	2	إسبريسو فرابتشينو
	grande	190	38	4	3	
Mocha Frappuccino (non fat milk) without Whipped Cream	tall	170	40	3	1	موكا فرابتشينو (حليب خالي الدسم) بدون كريمه
	grande	230	55	4	1	
Mocha Frappuccino (non fat milk) with Whipped Cream	tall	250	42	4	9	موكا فرابتشينو (حليب خالي الدسم) مع كريمه
	grande	350	58	5	12	
Mocha Frappuccino (whole fat milk) without Whipped Cream	tall	190	40	3	3	موكا فرابتشينو (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
	grande	260	54	4	4	

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Mocha Frappuccino (whole fat milk) with Whipped Cream	tall grande	270 370	42 57	4 5	11 15	موكا فرائتشينو (حليب كامل الدسم) مع كريمه
Java Chip Frappuccino (non fat milk) without Whipped Cream	tall grande	210 300	46 65	4 5	3 4	جافا تشيب فرائتشينو (حليب خالي الدسم) بدون كريمه
Java Chip Frappuccino (non fat milk) with Whipped Cream	tall grande	300 420	50 70	4 6	11 15	جافا تشيب فرائتشينو (حليب خالي الدسم) مع كريمه
Java Chip Frappuccino (whole fat milk) without Whipped Cream	tall grande	230 320	46 65	4 5	5 7	جافا تشيب فرائتشينو (حليب كامل الدسم) بدون كريمه
Java Chip Frappuccino (whole fat milk) with Whipped Cream	tall grande	320 440	50 69	4 5	13 18	جافا تشيب فرائتشينو (حليب كامل الدسم) مع كريمه
White Chocolate Mocha Frappuccino (whole fat milk) without Whipped Cream	tall grande	240 300	47 59	5 6	4 5	موكا بالشوكولاته البيضاء (حليب كامل الدسم) بدون كريمه

Food items	المعلومات لكل Info. per	السمات الحرارية Energy (kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
White Chocolate Mocha Frappuccino (whole fat milk) with Whipped Cream	tall grande	320 410	49 62	5 7	12 16	موكا بالشوكولاته البيضاء (حليب كامل الدسم) مع كريمه
Food						الأطعمة
Butter Croissant	1 piece	310	32	5	18	كرواسان الزبدة
Old Fashioned Doughnut	1 piece	420	57	5	21	دونت كلاسيكية
Chocolate Old Fashioned Doughnut	1 piece	420	57	4	21	دونت كلاسيكية بالشوكولاته

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Sandwiches						السندويشات
Chicken Pizziola with Cheese Wheat Bread	6 inch	450	51	31	15	دجاج بيزولة مع الجبنة بخبز القمح الكامل
Chicken Teriyaki Wheat Bread	6 inch	380	60	26	5	دجاج ترياكي بخبز القمح الكامل
Italian B.M.T Wheat Bread	6 inch	450	48	22	20	إيطالي بي.إم.تي بخبز القمح الكامل
Meatball Marina Wheat Bread	6 inch	580	70	24	23	كرات اللحم بخبز القمح الكامل
Roast Beef Wheat Bread	6 inch	310	45	26	5	لحم بقر مشوي بخبز القمح الكامل
Roasted Chicken Wheat Bread	6 inch	320	49	23	5	دجاج مشوي بخبز القمح الكامل
Spicy Italian Wheat Bread	6 inch	520	47	22	28	إيطالي حار بخبز القمح الكامل
Steak & Cheese Wheat Bread	6 inch	380	50	26	10	شريحة اللحم مع الجبنة بخبز القمح الكامل
Subway Club Wheat Bread	6 inch	320	47	26	5	نادي صب واي بخبز القمح الكامل

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Kcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Subway Melt Wheat Bread	6 inch	380	48	25	11	صب واي ملت بخبز القمح الكامل
Tuna Wheat Bread	6 inch	530	45	21	30	تونا بخبز القمح الكامل
Turkey Breast Wheat Bread	6 inch	280	47	18	4	فخذ الجبش بخبز القمح الكامل
Veggie Delight Wheat Bread	6 inch	230	45	8	3	فيجي ديلايت بخبز القمح الكامل
Pizza						البيتزا
Cheese	8 inch	680	96	32	22	الجبين
Cheese & Veggies	8 inch	740	100	36	25	الجبين والخضروات
Pepperoni	8 inch	790	96	38	32	الببروني

Food items	المعلومات لكل Info. per	السعرات الحرارية Energy (Hcal)	الكربوهيدرات Carbohydrate (g)	البروتين Protein (g)	الدهون Fat (g)	أنواع الطعام
Bread						الخبز
Honey Oat	6 inch	260	49	9	3	العسل
Italian White	6 inch	210	41	8	2	الإيطالي
Parmesan Oregano	6 inch	220	41	8	3	البراميزان
Wheat	6 inch	200	38	7	2	القمح الكامل
Cheese						الاجبان
Cheddar	6 inch	60	0	4	5	الشيدر
Swiss	6 inch	50	0	4	5	سويسرية
Cookies						الكوكيز
Chocolate Chip	1 piece	210	30	2	10	شوكلت شب
Double Chocolate Chip	1 piece	210	30	2	10	الشوكولاته الداكنه
M&M	1 piece	210	32	2	10	أم أند أمز
Oatmeal Raisin	1 piece	200	30	3	8	دقيق الشوفان والزبيب
Peanut Butter	1 piece	220	26	4	12	الفول السوداني

References

- Products' original website ..
- Food label present on the product itself ..
- Pennington, J. Food Values of Portions Commonly Used, 17th Edition. Lippincott-Raven Publishers. Philadelphia, PA. 1998.
- Pinna, K. Rolfes, S. Whitney, E. Understanding Normal and Clinical Nutrition, 8th Edition. Wadsworth. Belmont, CA. 2009.

المراجع

ولغرض التسهيل على المستخدم فقد استعنا ببعض العمليات الحسابية و القياسات لاستنتاج المعلومات المبينة في هذا الكتيب. وهذا للعلم حيث تكون المصادقية في جمع المعلومات هي الأساس لضمان جودتها.

Although all information present has been taken with ultimate care and responsibility; few calculation was done to get the accurate results for each item in a way to facilitate using the book for readers.

للتواصل: right.choices@hotmail.com

Sponsored by برعاية



رابطة السكر الكويتية
KUWAIT DIABETES SOCIETY

In Cooperation with بالتعاون مع

