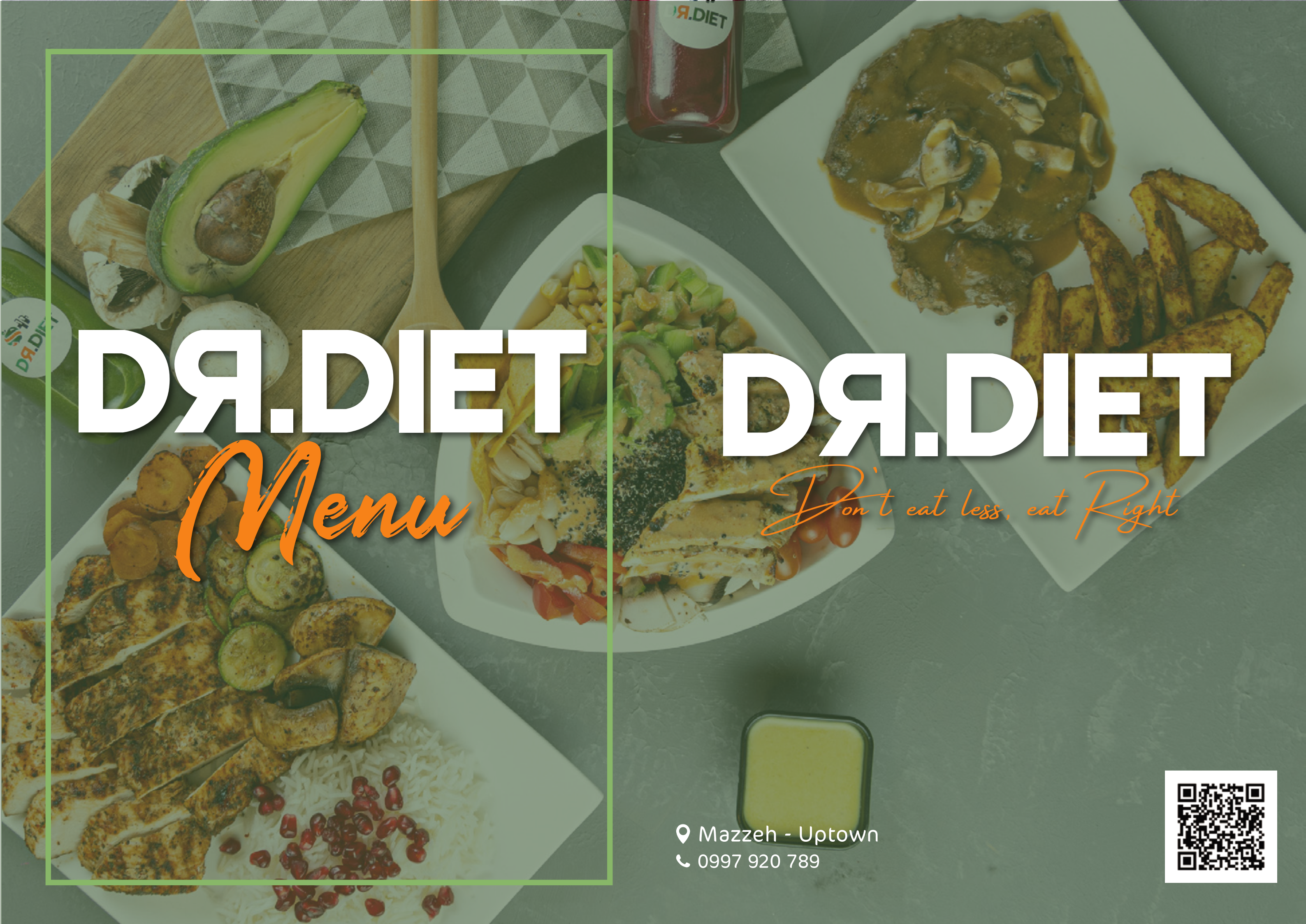




DRY.DIET

Menu

DRY.DIET

Don't eat less, eat Right

📍 Mazzeh - Uptown
☎ 0997 920 789



سلطات

تستطيع صنع السلطة الخاصة بك
(بروتين - كارب - خضار - صوص)

كاليفورنيا 35غ بروتين - 473 كالوري

جرجير - بندورة - رز - ذرة - أفوكادو - فاصولياء مع 100غ دجاج - صوص الكورياندر

مكسيكان 33غ بروتين - 434 كالوري

بندورة كرزية - فليفلة حمرا - خيار مع فاصولياء - فاصولياء بيضاء - فطر - ذرة
كينوا - 100غ دجاج مع صوص الكاجو الحار

تونا تويست 27غ بروتين - 233 كالوري

خس - فليفلة خضرا - 100غ تونا - جزر - شرائح أفوكادو مع صوص الليمون

سلطة ستيك 28غ بروتين - 265 كالوري

جرجير - خس - كرنب - خيار - بندورة كرزية - 100غ لحم مع صوص الخردل

سلطة سيزر 35غ بروتين - 380 كالوري

خس - بندورة كرزية - ذرة - خبز - خيار م 100غ دجاج - مايونيز لايت أو صوص
الخردل

فريكة 9غ بروتين - 252 كالوري

جرجير - فريكه - رمان - فليفلة حمرا - ذرة مع صوص الليمون والزيت

حلوم 23غ بروتين - 380 كالوري

جرجير - الشمندر - معكرونة - بذور اليقطين - 70غ حلوم مع صوص الليمون والزيت

د. دايت 43غ بروتين - 380 كالوري

خس - بيض - معكرونة - بندورة - خيار - 100غ دجاج مع صوص الثوم

كراب 4غ بروتين - 120 كالوري

خس - جزر - خيار - ذرة مع صوص المايونيز

أطباق الطاقية

دجاج

د. دايت 48 غ بروتين - 350 كالوري
خضار سوتيه

فطر 49 غ بروتين - 435 كالوري

بالساميك 47 غ بروتين - 300 كالوري
كوسا - فليفلة - جزر

كاجو 52 غ بروتين - 500 كالوري
كوسا - فليفلة - جزر مع صوص خاص

أعشاب 48 غ بروتين - 280 كالوري

سبانخ 48 غ بروتين - 280 كالوري
فطر - بصل مع صوص الليمون والزيت

كاري 48 غ بروتين - 280 كالوري
فطر - بصل

نابولي 48 غ بروتين - 350 كالوري
دجاج مع صوص الخاص

بيكاتا 47 غ بروتين - 256 كالوري
فطر مع صوص الليمون

تشاينيز 48 غ بروتين - 321 كالوري
كرنب - جزر - كوسا

مكسيكان 48 غ بروتين - 380 كالوري
فليفلة - فطر - بصل

شيش 43 غ بروتين - 270 كالوري
بندورة مشوية - فليفلة مشوية مع صوص خاص

لحمة

فطر 47 غ بروتين - 320 كالوري

تندرلوين 280 كالوري
خضرا سوتيه مع الفطر أو صوص البويفر

فاهيتا 266 كالوري
فليفلة حمرا و خضرا - بصل - ذرة مع
صوص الصويا

بيكاتا 250 كالوري
فطر مع صوص الليمون

سمك

نابوليتانا 24 غ بروتين - 315 كالوري
سمكة الهامور - معكرونة مع الصوص
الخاص

قريدس 24 غ بروتين - 150 كالوري
رز مع صوص الليمون

وجبة السمك 18 غ بروتين - 86 كالوري

اختر نوع الكارب المفضل لديك
(رز - معكرونة - بطاطا)



ساندويش

خبز باغيت 7 حبوب

ستيك ساندويش 35 غ بروتين - 435 كالوري

ساندويش الستيك الأساسية : لحمة مع فليفلة حمرا والفطر والبصل مع صوص الصويا و الغواكامولي

فاهيتا ساندويش 40 غ بروتين - 400 كالوري

خبز الباغيت مع البذور ال 7 و الدجاج و الفليفلة الخضرا و بصل و فطر مع جبنة الموزاريلا

بيستو ساندويش 40 غ بروتين - 435 كالوري

دجاج - غواكامولي - صوص البيستو - جبنة الموزاريلا

تونا ساندويش 35 غ بروتين - 400 كالوري

خبز الباغيت مع ال 7 بذور و التونا - غواكامولي - صوص الخردل

حبش 20 غ بروتين - 320 كالوري

أفوكادو - بندورة - جبنة الموزاريلا

حلوم ساندويش 26 غ بروتين - 407 كالوري

جرجير - بندورة مع صوص البيستو

سيزر ساندويش 38 غ بروتين - 424 كالوري

دجاج 100غ - ذرة - بندورة - خس مع صوص المايونيز اللات

خبز التورتيللا

ماكسيكان 41 غ بروتين - 405 كالوري

دجاج مع فليفلة حمرا و خضرا - بصل - موزاريلا - فطر

شاورما لحمة 32 غ بروتين - 373 كالوري

لحمة - بصل - صوص الطحينة - خبز التورتيللا

كاليفورنيا 33 غ بروتين - 430 كالوري

خبز التورتيللا الأخضر - جرجير - 50 غ دجاج - ذرة - بندورة كرزبة - صوص البيستو



فطور وجبات

فطور

أومليت 220 كالوري
فطر أو حبش أو زعتر

365 Cal Club
بيض - أفوكادو - حبش - بندورة

W Wrap 225 كالوري
جينة الفيتا - جرجير - بندورة

شكشوكة 296 كالوري
بيض مقلي - توست - صوص

بيستو موزاريلا 230 كالوري
بصل - جرجير - بندورة

توست

لبنة 17غ بروتين - 249 كالوري
خضار أو زعتر أو غرانولا أو مميزة

تونا 38غ بروتين - 490 كالوري

زيتون التاينادة 8غ بروتين - 287 كالوري

أفوكادو 14غ بروتين - 253 كالوري
بيض أو حبش

حبش مميزة 15غ بروتين - 295 كالوري
أفوكادو - خيار - ليمون

فيتا 12غ بروتين - 287 كالوري
زيتون - بندورة - جرجير

زبدة الفول السوداني 10غ بروتين - 340 كالوري
شوكولا 5غ بروتين - 300 كالوري

عصائر

238 Cal **Yellow**

(أفوكادو - تفاح - برتقال)

144 Cal **Apple**

153 Cal **Green**

(سبانخ - خيار - تفاح - برتقال - زنجبيل)

133 Cal **Pink**

(فريز - تفاح - برتقال)

147 Cal **Red**

(شمندر - تفاح - برتقال)

188 Cal **Orange**

سموذي

343 Cal **Radiance**

حليب قليل الدسم - عسل - أفوكادو - موز

فريز 164 كالوري

حليب قليل الدسم - فريز - عسل - موز

بروتين شيك 164 كالوري

شوكولا أو فانيلا

ديتلا 343 كالوري

حليب موز قليل الدسم - شوكولا

فانغا بوست 162 كالوري

حليب قليل الدسم - مانغا - عسل - موز

162 Cal **Energy**

حليب قليل الدسم - زبدة الفول السوداني - كاكاو



عصائر وسموذي

سناكات ذكية

بايت

برتقال - ليمون - شوكولا - جوز الهند - زبدة الفول السوداني - بروتين

دونات

كوكيز الشوفان

براونيز

شوفان

اختار :

فواكه : موز - تفاح - فريز

الزينة : زبيب - قطع شوكولا - بذور الشيا - بذور الكتان

المكسرات : كاجو - لوز - الفول السوداني والفستق الحلي مع حليب قليل الدسم

جديد د. دايت

ديتوكس 500 مل

اضافات :

زنجبيل - خيار - ليمون - نعناع و قرفة

سلطة الفواكه

موسسات

سبایسی کاجو

لیمون و زیت

بیستو

لیمون و خردل

Honey Mustard

بلسمیک

کوریاندر

طحینة

دایت مایونیز