



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

# DASMAN CARBS & MORE

دليل دسمان  
للكربوهيدرات وأكثر

DASMAN DIABETES INSTITUTE  
معهد دسمان للسكري

# ACKNOWLEDGEMENTS

1<sup>st</sup> EDITION | 2021

Welcome to

## *Dasman Carbs & More*

This eBook contains 70 photos of a wide range of local popular foods and drinks items for diabetes management, weight loss and portion control.

**WITH SPECIAL THANKS TO:** Dr. Ebaa Al-Ozairi, Dr. Dalal AlSaeed, Najeeba AlMatrouk, Reem Shuhaibar, Dima AlKaed, Fatima Ismail, Durra AlSumiti and Reem AlMatrouk. The information contained in this eBook is not a substitute for medical management. Please consult your physician before making any adjustment to medications or altering medical treatment.

© 2021, Dasman Diabetes Institute. All rights reserved.

No part of this eBook may be reproduced in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, without written permission of the publisher (Lifestyle Unit at Dasman Diabetes Institute).

**AUTHORS:** Nutrition Team

**PHOTOGRAPHY (FOOD PORTIONS):** Mrs. Najeeba AlMatrouk, *Dietitian*

**DESIGN CONCEPT/ GRAPHIC DESIGN:** Ms. Reem Shuhaibar, *Designer*

For more information, please visit <https://www.dasmaninstitute.org/nutrition-unit/>

# TABLE OF CONTENTS

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 01 | <u>FOREWORD</u>                    |
| 02 | <u>INTRODUCTION</u>                |
| 03 | <u>ARABIC SWEETS</u>               |
| 14 | <u>KUWAITI AND ARAB DISHES</u>     |
| 45 | <u>BAKERY</u>                      |
| 52 | <u>FAST FOOD</u>                   |
| 62 | <u>DATA SOURCES AND REFERENCES</u> |

# FOREWORD

Knowing your food's nutrition content is an important part for healthy everyday living, especially for *people with diabetes* who are on insulin and need to count their carbohydrates.

This book is a great tool for *people living with diabetes* to better estimate their portions and find out their total carbs consumed, as well as calories to help with weight management. The booklet relies mostly on visual references and pictures as a guide to estimate portions especially for locally consumed foods that are difficult to find in other international databases.

Having all this information available for you will guide you to lead a healthier lifestyle and *better control your diabetes.*



# INTRODUCTION

You will find over 70 photos of the most consumed local and regional dishes in Kuwait. Different portions of each dish are displayed using high quality photos with values of calories, fat, protein and carbohydrates stated next to each photo.

Use as a support tool for finding the carbohydrate content of food for patients using carbohydrate counting in managing their diabetes

Support general healthy eating

The aim of this *visual approach* is to:

Better estimate portion sizes for weight management

Use as a tool to compare calories for different items to make better and healthier choices and aid in weight management

# ARABIC SWEETS

الحلويات  
العربية

# PISTACHIO BAKLAVA

## بقلاوة بالفستق

1 قطعة  
PIECE(S)



15<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



46<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة  
PIECE(S)



76<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

7 قطعة  
PIECE(S)



108<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

81

CALORIES  
سعرات حرارية

4.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

7.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

233

CALORIES  
سعرات حرارية

14<sub>g</sub>

FAT  
دهون

23<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

385

CALORIES  
سعرات حرارية

24<sub>g</sub>

FAT  
دهون

38<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

547

CALORIES  
سعرات حرارية

34<sub>g</sub>

FAT  
دهون

54<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

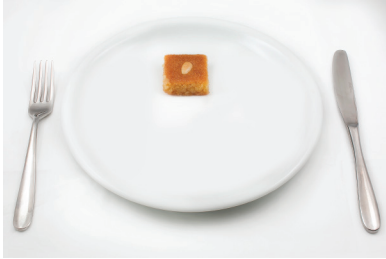
7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# BASBOUSA

## بسبوسة

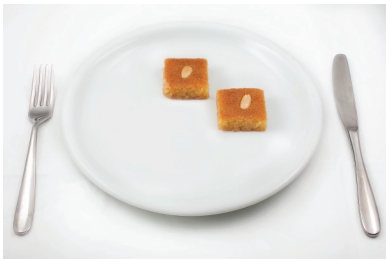
1 قطعة  
PIECE(S)



44<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

2 قطعة  
PIECE(S)



88<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

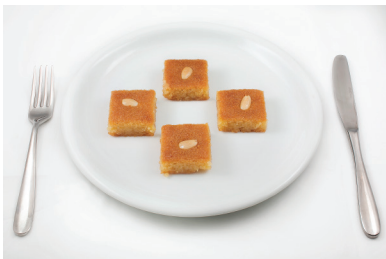
3 قطعة  
PIECE(S)



134<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

4 قطعة  
PIECE(S)



180<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

147

CALORIES  
سعرات حرارية

3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

28.3<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

295

CALORIES  
سعرات حرارية

6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

56<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

449

CALORIES  
سعرات حرارية

9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

86<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

603

CALORIES  
سعرات حرارية

12<sub>g</sub>

FAT  
دهون

116<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# AL-SHEMALI CAKE

## كيك الشمالي

1 قطعة  
PIECE(S)



52<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



156<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة  
PIECE(S)



260<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

7 قطعة  
PIECE(S)



364<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

242

CALORIES  
سعرات حرارية

13.7<sub>g</sub>

FAT  
دهون

26.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

727

CALORIES  
سعرات حرارية

41<sub>g</sub>

FAT  
دهون

80<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

10<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

1212

CALORIES  
سعرات حرارية

68<sub>g</sub>

FAT  
دهون

133<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

17<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

1696

CALORIES  
سعرات حرارية

95<sub>g</sub>

FAT  
دهون

186<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

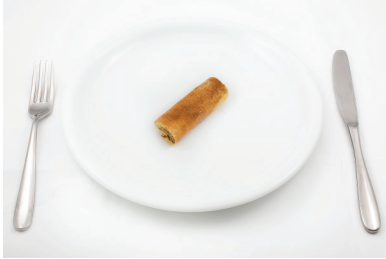
23<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# DARABEEL

## درابيل

1 قطعة  
PIECE(S)



22<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

2 قطعة  
PIECE(S)



45<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



65<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة  
PIECE(S)



112<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

95

CALORIES  
سعرات حرارية

1.7<sub>g</sub>

FAT  
دهون

17.8<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

194

CALORIES  
سعرات حرارية

3.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

36.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.8<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

280

CALORIES  
سعرات حرارية

5.1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

52.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

483

CALORIES  
سعرات حرارية

8.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

90.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

9.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# CHEESE KANAFEH

## كنافة بالجبن خشنة

1 قطعة  
PIECE(S)



90<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

2 قطعة  
PIECE(S)



164<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

4 قطعة  
PIECE(S)



298<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

6 قطعة  
PIECE(S)



478<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

320

CALORIES  
سعرات حرارية

16.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

26.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

11.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

584

CALORIES  
سعرات حرارية

30<sub>g</sub>

FAT  
دهون

49<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

21<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

1061

CALORIES  
سعرات حرارية

54<sub>g</sub>

FAT  
دهون

89<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

39<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

1702

CALORIES  
سعرات حرارية

86<sub>g</sub>

FAT  
دهون

143<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

62<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



# CHEESE KANAFEH (SOFT ROLL)

كنافة بالجبن (مبرومة ناعمة)

1 قطعة  
PIECE(S)



51<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



156<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة  
PIECE(S)



252<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

7 قطعة  
PIECE(S)



352<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

182

CALORIES  
سعرات حرارية

9.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

15.2<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

6.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

555

CALORIES  
سعرات حرارية

28<sub>g</sub>

FAT  
دهون

47<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

20<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

897

CALORIES  
سعرات حرارية

45<sub>g</sub>

FAT  
دهون

76<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

33<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

1253

CALORIES  
سعرات حرارية

63<sub>g</sub>

FAT  
دهون

106<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

46<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



# CREAM KANAFEH (BROWN ROLL)

كنافة بالجبن (مبرومة)

1 قطعة  
PIECE(S)



50<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



156<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة  
PIECE(S)



234<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

7 قطعة  
PIECE(S)



342<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

170

CALORIES  
سعرات حرارية

10<sub>g</sub>

FAT  
دهون

15<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

529

CALORIES  
سعرات حرارية

31<sub>g</sub>

FAT  
دهون

47<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

14<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

793

CALORIES  
سعرات حرارية

47<sub>g</sub>

FAT  
دهون

70<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

21<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

1159

CALORIES  
سعرات حرارية

68<sub>g</sub>

FAT  
دهون

103<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

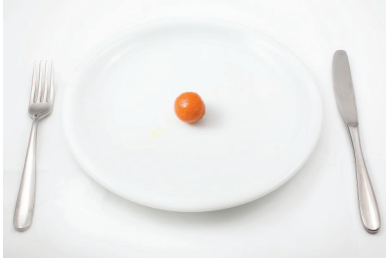
31<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# LUQAIMAT

## لقيمات

PIECE(S) 1 قطعة



12<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 3 قطعة



40<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 5 قطعة



60<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 7 قطعة



80<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

33

CALORIES  
سعرات حرارية

1.1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

5.3<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

0.4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

110

CALORIES  
سعرات حرارية

4<sub>g</sub>

FAT  
دهون

18<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

165

CALORIES  
سعرات حرارية

6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

26<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

237

CALORIES  
سعرات حرارية

8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

38<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# DATE MAAMOUL

## معمول التمر

1 قطعة  
PIECE(S)



32<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



90<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة  
PIECE(S)



150<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

7 قطعة  
PIECE(S)



210<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

132

CALORIES  
سعرات حرارية

5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

19<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

370

CALORIES  
سعرات حرارية

14<sub>g</sub>

FAT  
دهون

53.4<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

617

CALORIES  
سعرات حرارية

23.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

89<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

7.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

863

CALORIES  
سعرات حرارية

32.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

124.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

9.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# JELLY PETIT FOUR

بيتي فور بالمربي

1 قطعة  
PIECE(S)



14<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



50<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة  
PIECE(S)



84<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

7 قطعة  
PIECE(S)



114<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

58

CALORIES  
سعرات حرارية

3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

7.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

0.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

209

CALORIES  
سعرات حرارية

11<sub>g</sub>

FAT  
دهون

27<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2

PROTEIN  
بروتين

350

CALORIES  
سعرات حرارية

18<sub>g</sub>

FAT  
دهون

45<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

475

CALORIES  
سعرات حرارية

24<sub>g</sub>

FAT  
دهون

60<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

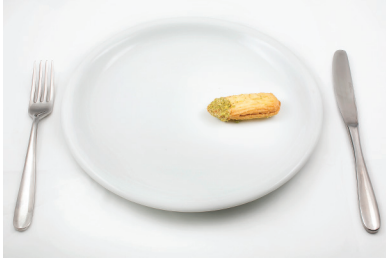
6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# PLAIN PETIT FOUR

بيتي فور ساده

PIECE(S) 1 قطعة



10<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 3 قطعة



32<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 5 قطعة



53<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 7 قطعة



70<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

42

CALORIES  
سعرات حرارية

2.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

5.3<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

0.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

133

CALORIES  
سعرات حرارية

7<sub>g</sub>

FAT  
دهون

17<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

221

CALORIES  
سعرات حرارية

11<sub>g</sub>

FAT  
دهون

28<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

292

CALORIES  
سعرات حرارية

15<sub>g</sub>

FAT  
دهون

37<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# RAHASH

## رهش

|              |                        |                        |                        |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>59</b>    | <b>3.2<sub>g</sub></b> | <b>5.8<sub>g</sub></b> | <b>1.5<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                  | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات             | بروتين                 |

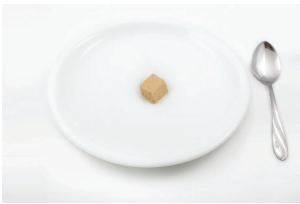
|              |                         |                         |                      |
|--------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>192</b>   | <b>10.4<sub>g</sub></b> | <b>19.1<sub>g</sub></b> | <b>5<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                   | PROTEIN              |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات              | بروتين               |

|              |                         |                         |                        |
|--------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>235</b>   | <b>12.8<sub>g</sub></b> | <b>23.3<sub>g</sub></b> | <b>6.2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                         |                         |                        |
|--------------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>310</b>   | <b>16.8<sub>g</sub></b> | <b>30.7<sub>g</sub></b> | <b>8.1<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                        |                        |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>85</b>    | <b>4.6<sub>g</sub></b> | <b>8.5<sub>g</sub></b> | <b>2.2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                  | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات             | بروتين                 |

CUBE(S) **1** قطعة



**11<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUBE(S) **3** قطعة



**36<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUBE(S) **4** قطعة



**44<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUBE(S) **5** قطعة



**58<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

TBSP **1** ملعقة كبيرة



**16<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن



# RANGEENA

## رانجينا

TBSP

1

معلقة كبيرة



20<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

2

معلقة كبيرة



36<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

3

معلقة كبيرة



54<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

4

معلقة كبيرة



74<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

74

CALORIES  
سعرات حرارية

1.7<sub>g</sub>

FAT  
دهون

12.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

134

CALORIES  
سعرات حرارية

3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

22.8<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

201

CALORIES  
سعرات حرارية

4.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

34.2<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

275

CALORIES  
سعرات حرارية

6.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

46.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# ZALABIA

## زلابية

1 قطعة  
PIECE(S)



12<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



32<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة  
PIECE(S)



56<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

7 قطعة  
PIECE(S)



80<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

35

CALORIES  
سعرات حرارية

1.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

4.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

0.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

93

CALORIES  
سعرات حرارية

3.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

13.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

164

CALORIES  
سعرات حرارية

6.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

22.8<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

232

CALORIES  
سعرات حرارية

8.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

32.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5.8<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



# ZNOD EL-SIT زنود الست

PIECE(S) 1 قطعة



64<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

238

CALORIES  
سعرات حرارية

12.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

26.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.8<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

PIECE(S) 3 قطعة



198<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

737

CALORIES  
سعرات حرارية

39.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

83.2<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

11.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

PIECE(S) 7 قطعة



468<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

1741

CALORIES  
سعرات حرارية

94.1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

196.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

28.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# ASEEDA

## عصيدة

|              |                  |                   |                  |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|
| 175          | 8.6 <sub>g</sub> | 21.3 <sub>g</sub> | 3.1 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS             | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات        | بروتين           |

|              |                   |                   |                |
|--------------|-------------------|-------------------|----------------|
| 340          | 16.7 <sub>g</sub> | 41.4 <sub>g</sub> | 6 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS             | PROTEIN        |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات        | بروتين         |

|              |                   |                 |                   |
|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 632          | 30.9 <sub>g</sub> | 77 <sub>g</sub> | 11.2 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS           | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات      | بروتين            |

|              |                  |                  |                  |
|--------------|------------------|------------------|------------------|
| 44           | 2.1 <sub>g</sub> | 5.3 <sub>g</sub> | 0.8 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS            | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات       | بروتين           |

CUP(S) .25 كوب



72<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) .5 كوب



140<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1 كوب



260<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP 1 ملعقة كبيرة



18<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

# KUWAITI & ARAB DISHES

الأكلات الكويتية  
والعربية

# FAVA BEANS

فول

TBSP

2

معلقة كبيرة



36<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

4

معلقة كبيرة



74<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

6

معلقة كبيرة



110<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

8

معلقة كبيرة



145<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

40

CALORIES  
سعرات حرارية

0.1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

7.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

81

CALORIES  
سعرات حرارية

1.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

14.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

121

CALORIES  
سعرات حرارية

0.4<sub>g</sub>

FAT  
دهون

21.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

8.4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

160

CALORIES  
سعرات حرارية

0.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

28.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

11<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# MEAT BIRYANI

## برياني لحم

|              |                        |                        |                        |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>73</b>    | <b>2.3<sub>g</sub></b> | <b>9.9<sub>g</sub></b> | <b>3.2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                  | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات             | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>149</b>   | <b>4.4<sub>g</sub></b> | <b>20.2<sub>g</sub></b> | <b>6.5<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                       |
|--------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|
| <b>275</b>   | <b>8.5<sub>g</sub></b> | <b>37.4<sub>g</sub></b> | <b>12<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN               |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                |

|              |                         |                         |                         |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>525</b>   | <b>16.3<sub>g</sub></b> | <b>71.4<sub>g</sub></b> | <b>22.9<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|              |                         |                          |                         |
|--------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>812</b>   | <b>25.2<sub>g</sub></b> | <b>110.5<sub>g</sub></b> | <b>35.2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                    | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات               | بروتين                  |

CUP(S) **.25** كوب



**46<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **.5** كوب



**94<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **1** كوب



**174<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

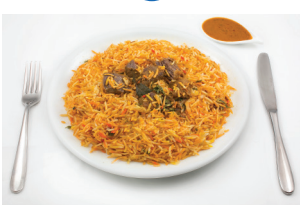
CUP(S) **2** كوب



**332<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **3** كوب



**514<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

# VEGETABLE BIRYANI

## برياني خضار

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>70</b>    | <b>2.1<sub>g</sub></b> | <b>10.7<sub>g</sub></b> | <b>1.6<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                      |                         |                        |
|--------------|----------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>161</b>   | <b>5<sub>g</sub></b> | <b>24.8<sub>g</sub></b> | <b>3.7<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                  | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                 | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>278</b>   | <b>8.6<sub>g</sub></b> | <b>42.8<sub>g</sub></b> | <b>6.4<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                         |                         |                         |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>556</b>   | <b>17.1<sub>g</sub></b> | <b>85.6<sub>g</sub></b> | <b>12.9<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|              |                         |                          |                         |
|--------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>835</b>   | <b>25.7<sub>g</sub></b> | <b>128.5<sub>g</sub></b> | <b>19.3<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                    | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات               | بروتين                  |

CUP(S) **.25** كوب



**38<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **.5** كوب



**88<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **1** كوب



**152<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

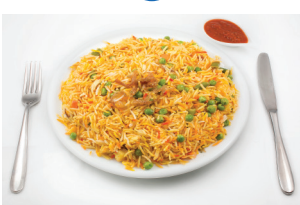
CUP(S) **2** كوب



**304<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **3** كوب



**456<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

# STUFFED CABBAGE

محشي ملفوف

PIECE(S) 1 قطعة



32<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 2 قطعة



64<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 3 قطعة



96<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

33

CALORIES  
سعرات حرارية

1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

5.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

0.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

67

CALORIES  
سعرات حرارية

2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

10.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

100

CALORIES  
سعرات حرارية

3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

16.4<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



# CHICKPEAS (NIKHI)

## نخعي

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>67</b>    | <b>1.1<sub>g</sub></b> | <b>11.2<sub>g</sub></b> | <b>3.6<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>135</b>   | <b>2.1<sub>g</sub></b> | <b>22.5<sub>g</sub></b> | <b>7.3<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                         |
|--------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>269</b>   | <b>4.3<sub>g</sub></b> | <b>44.9<sub>g</sub></b> | <b>14.6<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|              |                        |                         |                         |
|--------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>403</b>   | <b>6.4<sub>g</sub></b> | <b>67.4<sub>g</sub></b> | <b>21.9<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|              |                        |                         |                         |
|--------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>378</b>   | <b>8.5<sub>g</sub></b> | <b>89.9<sub>g</sub></b> | <b>29.2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                  |

CUP(S) **.25** كوب



**41<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **.5** كوب



**82<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **1** كوب



**164<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

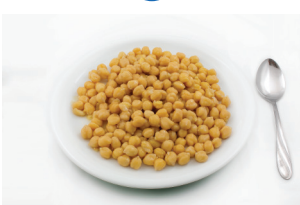
CUP(S) **1.5** كوب



**246<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **2** كوب



**328<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

# FALAFEL

## فلافل

|              |                        |                        |                        |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>46</b>    | <b>1.2<sub>g</sub></b> | <b>7.3<sub>g</sub></b> | <b>1.7<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                  | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات             | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>131</b>   | <b>3.3<sub>g</sub></b> | <b>20.5<sub>g</sub></b> | <b>4.8<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>219</b>   | <b>5.6<sub>g</sub></b> | <b>34.3<sub>g</sub></b> | <b>8.1<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                         |
|--------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>304</b>   | <b>7.8<sub>g</sub></b> | <b>47.5<sub>g</sub></b> | <b>11.2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|              |                         |                       |                         |
|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>397</b>   | <b>10.2<sub>g</sub></b> | <b>62<sub>g</sub></b> | <b>14.7<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                 | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات            | بروتين                  |

PIECE(S) **1** قطعة



**22<sub>g</sub>**  
WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) **3** قطعة



**62<sub>g</sub>**  
WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) **5** قطعة



**104<sub>g</sub>**  
WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) **7** قطعة



**144<sub>g</sub>**  
WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) **9** قطعة



**188<sub>g</sub>**  
WEIGHT  
الوزن

# GABBOUT (STUFFED DOUGH IN MEAT BROTH)

## قبط

|              |                  |                  |                  |
|--------------|------------------|------------------|------------------|
| 46           | 1.2 <sub>g</sub> | 5.3 <sub>g</sub> | 2.4 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS            | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات       | بروتين           |

|              |                  |                   |                  |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|
| 137          | 3.6 <sub>g</sub> | 15.7 <sub>g</sub> | 7.1 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS             | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات        | بروتين           |

|              |                |                   |                   |
|--------------|----------------|-------------------|-------------------|
| 226          | 6 <sub>g</sub> | 25.9 <sub>g</sub> | 11.8 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT            | CARBS             | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون           | كربوهيدرات        | بروتين            |

|              |                  |                   |                   |
|--------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 312          | 8.3 <sub>g</sub> | 35.8 <sub>g</sub> | 16.3 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS             | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات        | بروتين            |

1 قطعة



35<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة



104<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

5 قطعة



172<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

7 قطعة



238<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

# HAREES

## هريس

|              |                        |                        |                      |
|--------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| <b>49</b>    | <b>1.6<sub>g</sub></b> | <b>6.7<sub>g</sub></b> | <b>2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                  | PROTEIN              |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات             | بروتين               |

|              |                        |                         |                      |
|--------------|------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>97</b>    | <b>3.1<sub>g</sub></b> | <b>13.3<sub>g</sub></b> | <b>4<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN              |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين               |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>194</b>   | <b>6.2<sub>g</sub></b> | <b>26.6<sub>g</sub></b> | <b>7.9<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                       |                         |
|--------------|------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>292</b>   | <b>9.4<sub>g</sub></b> | <b>40<sub>g</sub></b> | <b>11.9<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                 | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات            | بروتين                  |

|              |                         |                         |                         |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>389</b>   | <b>12.5<sub>g</sub></b> | <b>53.3<sub>g</sub></b> | <b>15.8<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات              | بروتين                  |

CUP(S) **.25** كوب



**60<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **.5** كوب



**120<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **1** كوب



**240<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **1.5** كوب



**360<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **2** كوب



**480<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

# HUMMUS

## حمص

|              |                  |                  |                  |
|--------------|------------------|------------------|------------------|
| 60           | 4.3 <sub>g</sub> | 2.4 <sub>g</sub> | 2.9 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS            | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات       | بروتين           |

|              |                  |                  |                  |
|--------------|------------------|------------------|------------------|
| 119          | 8.6 <sub>g</sub> | 4.8 <sub>g</sub> | 5.8 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS            | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات       | بروتين           |

|              |                   |                  |                  |
|--------------|-------------------|------------------|------------------|
| 179          | 12.9 <sub>g</sub> | 7.2 <sub>g</sub> | 8.7 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS            | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات       | بروتين           |

|              |                   |                  |                   |
|--------------|-------------------|------------------|-------------------|
| 239          | 17.2 <sub>g</sub> | 9.6 <sub>g</sub> | 11.6 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS            | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات       | بروتين            |

TBSP 2 ملعقة كبيرة



30<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP 4 ملعقة كبيرة



60<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP 6 ملعقة كبيرة



90<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP 8 ملعقة كبيرة



120<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

# JEREESH

## جريش

|              |                  |                |                  |
|--------------|------------------|----------------|------------------|
| 46           | 1.8 <sub>g</sub> | 5 <sub>g</sub> | 2.6 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS          | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات     | بروتين           |

|              |                  |                   |                  |
|--------------|------------------|-------------------|------------------|
| 93           | 3.6 <sub>g</sub> | 10.1 <sub>g</sub> | 5.1 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS             | PROTEIN          |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات        | بروتين           |

|              |                  |                   |                   |
|--------------|------------------|-------------------|-------------------|
| 186          | 7.2 <sub>g</sub> | 20.2 <sub>g</sub> | 10.2 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT              | CARBS             | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون             | كربوهيدرات        | بروتين            |

|              |                   |                   |                   |
|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 278          | 10.8 <sub>g</sub> | 30.3 <sub>g</sub> | 15.3 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS             | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات        | بروتين            |

|              |                   |                   |                   |
|--------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 371          | 14.4 <sub>g</sub> | 40.4 <sub>g</sub> | 20.4 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS             | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات        | بروتين            |

CUP(S) 0.25 كوب



58<sub>g</sub>  
WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 0.5 كوب



116<sub>g</sub>  
WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1 كوب



232<sub>g</sub>  
WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1.5 كوب



348<sub>g</sub>  
WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 2 كوب



464<sub>g</sub>  
WEIGHT  
الوزن



# KUBBA (BULGUR)

## كبة برغل

1 قطعة  
PIECE(S)



46<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

2 قطعة  
PIECE(S)



92<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



142<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

4 قطعة  
PIECE(S)



190<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

125

CALORIES  
سعرات حرارية

6.4<sub>g</sub>

FAT  
دهون

9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

7.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

249

CALORIES  
سعرات حرارية

12.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

17.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

15.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

385

CALORIES  
سعرات حرارية

19.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

27.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

23.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

515

CALORIES  
سعرات حرارية

26.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

37.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

31.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



# MACHBOUS LAHAM

## مجبوس لحم

|              |                   |                    |                   |
|--------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| 97           | 2.7 <sub>g</sub>  | 14.3 <sub>g</sub>  | 3.9 <sub>g</sub>  |
| CALORIES     | FAT               | CARBS              | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات         | بروتين            |
| 180          | 5 <sub>g</sub>    | 26.5 <sub>g</sub>  | 7.3 <sub>g</sub>  |
| CALORIES     | FAT               | CARBS              | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات         | بروتين            |
| 360          | 10 <sub>g</sub>   | 53 <sub>g</sub>    | 14.6 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS              | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات         | بروتين            |
| 713          | 19.8 <sub>g</sub> | 105.1 <sub>g</sub> | 28.8 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS              | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات         | بروتين            |
| 1071         | 29.7 <sub>g</sub> | 157.8 <sub>g</sub> | 43.3 <sub>g</sub> |
| CALORIES     | FAT               | CARBS              | PROTEIN           |
| سعرات حرارية | دهون              | كربوهيدرات         | بروتين            |



# MARQOOQ (WHEAT DOUGH STEW)

## مرقوق

CUP(S)

.25

كوب



80<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S)

.5

كوب



166<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S)

1

كوب



274<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S)

1.5

كوب



414<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

81

CALORIES  
سعرات حرارية

2.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

11.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

168

CALORIES  
سعرات حرارية

4.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

23.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

8.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

277

CALORIES  
سعرات حرارية

7.7<sub>g</sub>

FAT  
دهون

38.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

14<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

418

CALORIES  
سعرات حرارية

11.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

57.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

21.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# MOMAWASH (RICE & MUNG BEANS)

ممشوش

|                                 |                                 |                                          |                                        |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| 79<br>CALORIES<br>سعرات حرارية  | 0.5 <sub>g</sub><br>FAT<br>دهون | 15.5 <sub>g</sub><br>CARBS<br>كربوهيدرات | 3.3 <sub>g</sub><br>PROTEIN<br>بروتين  |
| 156<br>CALORIES<br>سعرات حرارية | 0.9 <sub>g</sub><br>FAT<br>دهون | 30.6 <sub>g</sub><br>CARBS<br>كربوهيدرات | 6.5 <sub>g</sub><br>PROTEIN<br>بروتين  |
| 238<br>CALORIES<br>سعرات حرارية | 1.5 <sub>g</sub><br>FAT<br>دهون | 46.5 <sub>g</sub><br>CARBS<br>كربوهيدرات | 9.9 <sub>g</sub><br>PROTEIN<br>بروتين  |
| 312<br>CALORIES<br>سعرات حرارية | 1.8 <sub>g</sub><br>FAT<br>دهون | 61.1 <sub>g</sub><br>CARBS<br>كربوهيدرات | 13 <sub>g</sub><br>PROTEIN<br>بروتين   |
| 462<br>CALORIES<br>سعرات حرارية | 2.7 <sub>g</sub><br>FAT<br>دهون | 90.5 <sub>g</sub><br>CARBS<br>كربوهيدرات | 19.3 <sub>g</sub><br>PROTEIN<br>بروتين |

|                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>CUP(S) 0.5 كوب</div>  <div>66<sub>g</sub><br/>WEIGHT<br/>الوزن</div>    |
| <div>CUP(S) 1 كوب</div>  <div>130<sub>g</sub><br/>WEIGHT<br/>الوزن</div>     |
| <div>CUP(S) 1.5 كوب</div>  <div>198<sub>g</sub><br/>WEIGHT<br/>الوزن</div> |
| <div>CUP(S) 2 كوب</div>  <div>260<sub>g</sub><br/>WEIGHT<br/>الوزن</div>   |
| <div>CUP(S) 3 كوب</div>  <div>385<sub>g</sub><br/>WEIGHT<br/>الوزن</div>   |

# MURABYAN (RICE & SHRIMPS)

## مرين

|              |                        |                        |                        |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>53</b>    | <b>1.1<sub>g</sub></b> | <b>8.6<sub>g</sub></b> | <b>2.2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                  | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات             | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>121</b>   | <b>2.5<sub>g</sub></b> | <b>19.7<sub>g</sub></b> | <b>4.9<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>229</b>   | <b>4.7<sub>g</sub></b> | <b>37.4<sub>g</sub></b> | <b>9.4<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                         |
|--------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>459</b>   | <b>9.4<sub>g</sub></b> | <b>74.9<sub>g</sub></b> | <b>18.7<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|              |                       |                          |                         |
|--------------|-----------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>688</b>   | <b>14<sub>g</sub></b> | <b>112.3<sub>g</sub></b> | <b>28.1<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                   | CARBS                    | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                  | كربوهيدرات               | بروتين                  |

CUP(S) **.25** كوب



**36<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **.5** كوب



**82<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **1** كوب



**156<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **2** كوب



**312<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **3** كوب



**468<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

# MEADDAS (RICE & LENTILS)

معدس

|                                 |                       |                                |                             |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 71<br>CALORIES<br>سعرات حرارية  | 1.1 g<br>FAT<br>دهون  | 12.7 g<br>CARBS<br>كربوهيدرات  | 2.5 g<br>PROTEIN<br>بروتين  |
| 100<br>CALORIES<br>سعرات حرارية | 1.6 g<br>FAT<br>دهون  | 18 g<br>CARBS<br>كربوهيدرات    | 3.6 g<br>PROTEIN<br>بروتين  |
| 259<br>CALORIES<br>سعرات حرارية | 4 g<br>FAT<br>دهون    | 46.6 g<br>CARBS<br>كربوهيدرات  | 9.3 g<br>PROTEIN<br>بروتين  |
| 515<br>CALORIES<br>سعرات حرارية | 8.1 g<br>FAT<br>دهون  | 92.8 g<br>CARBS<br>كربوهيدرات  | 18.6 g<br>PROTEIN<br>بروتين |
| 776<br>CALORIES<br>سعرات حرارية | 12.1 g<br>FAT<br>دهون | 139.9 g<br>CARBS<br>كربوهيدرات | 28 g<br>PROTEIN<br>بروتين   |

CUP(S) 0.25 كوب



48 g  
WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 0.5 كوب



68 g  
WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1 كوب



176 g  
WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 2 كوب



350 g  
WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 3 كوب



528 g  
WEIGHT  
الوزن

# MUHAMMAR (RICE WITH SUGAR)

أرز محمر

CUP(S) .25 كوب



44<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) .5 كوب



92<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1 كوب



182<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

107

CALORIES  
سعرات حرارية

1.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

21.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

225

CALORIES  
سعرات حرارية

3.7<sub>g</sub>

FAT  
دهون

45.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

444

CALORIES  
سعرات حرارية

7.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

89.2<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



# MASHKHOUL (RICE WITH ONION)

## مشخول أرز

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>59</b>    | <b>0.4<sub>g</sub></b> | <b>11.7<sub>g</sub></b> | <b>1.2<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>112</b>   | <b>0.7<sub>g</sub></b> | <b>22.1<sub>g</sub></b> | <b>2.3<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                       |                        |
|--------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| <b>237</b>   | <b>1.5<sub>g</sub></b> | <b>47<sub>g</sub></b> | <b>4.9<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                 | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات            | بروتين                 |

|              |                        |                         |                        |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| <b>474</b>   | <b>2.9<sub>g</sub></b> | <b>93.9<sub>g</sub></b> | <b>9.7<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                   | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات              | بروتين                 |

|              |                        |                          |                         |
|--------------|------------------------|--------------------------|-------------------------|
| <b>705</b>   | <b>4.4<sub>g</sub></b> | <b>139.5<sub>g</sub></b> | <b>14.5<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                    | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات               | بروتين                  |

CUP(S) **.25** كـوـب



**35<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **.5** كـوـب



**66<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **1** كـوـب



**140<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **2** كـوـب



**280<sub>g</sub>**

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) **3** كـوـب



**416<sub>g</sub>**

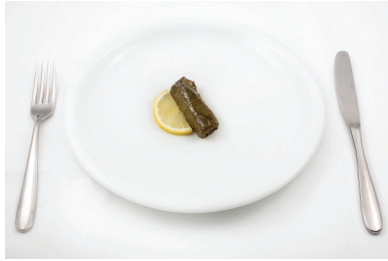
WEIGHT  
الوزن



# STUFFED VINE LEAVES

محشي ورق عنب

PIECE(S) 1 قطعة



18<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 3 قطعة



54<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PIECE(S) 5 قطعة



90<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

23

CALORIES  
سعرات حرارية

0.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

2.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

68

CALORIES  
سعرات حرارية

1.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

8.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

113

CALORIES  
سعرات حرارية

2.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

14.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# STUFFED ZUCCHINI

## محشي كوسا

1 قطعة  
PIECE(S)



65<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

2 قطعة  
PIECE(S)



130<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



195<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

4 قطعة  
PIECE(S)



260<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

56

CALORIES  
سعرات حرارية

1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

9.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

112

CALORIES  
سعرات حرارية

2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

19.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

6.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

168

CALORIES  
سعرات حرارية

2.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

28.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

9.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

225

CALORIES  
سعرات حرارية

3.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

38.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

12.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# LENTIL STEW

مرق عدس

CUP(S) .25

كوب



62<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) .5

كوب



125<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1

كوب



250<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1.5

كوب



374<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

39

CALORIES  
سعرات حرارية

0.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

14.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

79

CALORIES  
سعرات حرارية

0.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

29.4<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

6.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

158

CALORIES  
سعرات حرارية

1.25<sub>g</sub>

FAT  
دهون

58.8<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

12.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

236

CALORIES  
سعرات حرارية

1.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

87.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

18.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# TAMRIYA

## تمريرة

TBSP

1

معلقة كبيرة



24<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

2

معلقة كبيرة



48<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

3

معلقة كبيرة



72<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

TBSP

4

معلقة كبيرة



96<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

86

CALORIES  
سعرات حرارية

1.7<sub>g</sub>

FAT  
دهون

17.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

0.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

172

CALORIES  
سعرات حرارية

3.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

35.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

258

CALORIES  
سعرات حرارية

5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

53.2<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

344

CALORIES  
سعرات حرارية

6.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

70.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# OKRA STEW

## مرق بامية

CUP(S) .25 كوب



60<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) .5 كوب



125<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1 كوب



250<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

38

CALORIES  
سعرات حرارية

1.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

2.8<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.8<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

80

CALORIES  
سعرات حرارية

2.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

5.8<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

7.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

160

CALORIES  
سعرات حرارية

5.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

11.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

15.8<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# LENTIL SOUP

## شوربة عدس

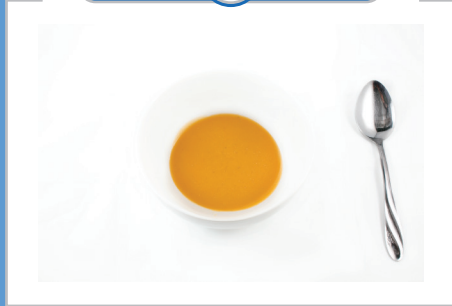
CUP(S) .25 كوب



61<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

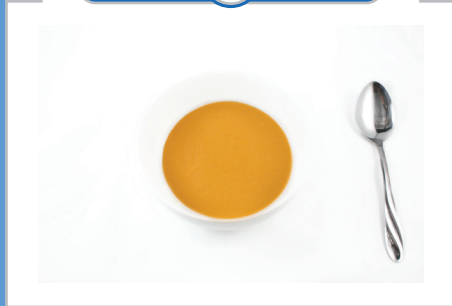
CUP(S) .5 كوب



123<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CUP(S) 1 كوب



245<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

44

CALORIES  
سعرات حرارية

0.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

89

CALORIES  
سعرات حرارية

1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

14.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5.8<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

176

CALORIES  
سعرات حرارية

2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

28.2<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

11.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



BAKERY

المخبوزات



# BREAD & BAKED GOODS

## خبز ومخبجنات

### WHITE ARABIC BREAD (THICK)

خبز عربي أبيض (سميك)

LOAF

1

رغيف



75<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

### WHITE ARABIC BREAD (THIN)

خبز عربي أبيض (خفيف)

LOAF

1

رغيف



48<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

### HAMBURGER BUN (ALL BRAN)

صمون همبرجر بالنخالة

PIECE

1

قطعة



60<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

209

CALORIES  
سعرات حرارية

1.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

39.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

10.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

142

CALORIES  
سعرات حرارية

0<sub>g</sub>

FAT  
دهون

29<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

157

CALORIES  
سعرات حرارية

3.4<sub>g</sub>

FAT  
دهون

22.4<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

9.2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# BREAD & BAKED GOODS

## خبز ومعجنات

CHAPATI BREAD

شباتي

PIECE

1

قطعة



120<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

BROWN HOTDOG ROLL

صمون هوت دوج أسمر

ROLL

1

صمون



40<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

WHITE HOTDOG ROLL

صمون هوت دوج أبيض

ROLL

1

صمون



40<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

451

CALORIES  
سعرات حرارية

0.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

102<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

10.4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

111

CALORIES  
سعرات حرارية

2.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

15<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

6.4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

111

CALORIES  
سعرات حرارية

2.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

15.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

6.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# BREAD & BAKED GOODS

## خبز ومعجنات

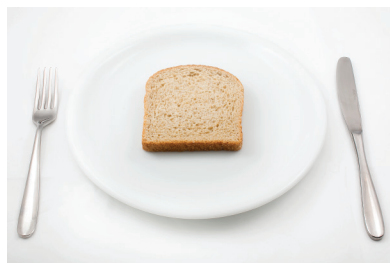
BROWN TOAST

توست أسمر

SLICE

1

شريحة



27.7<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

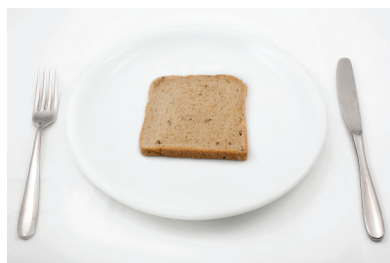
MULTI-GRAIN TOAST

توست الحبوب الكاملة

SLICE

1

شريحة



24<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

WHITE TOAST

توست أبيض

SLICE

1

شريحة



27.7<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

67

CALORIES  
سعرات حرارية

1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

10<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

64

CALORIES  
سعرات حرارية

1.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

70

CALORIES  
سعرات حرارية

0.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

12<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

WHITE TOAST (SQUARE)  
توست أبيض (مربع)

SLICE

1

شريحة



25<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CHOCOLATE CROISSANT  
كرواسون بالكاكاو

PIECE

1

قطعة



72<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PLAIN CROISSANT  
كرواسون سادة

PIECE

1

قطعة



60<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

## BREAD & BAKED GOODS

### خبز ومعجنات

64

CALORIES  
سعرات حرارية

0.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

10.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

330

CALORIES  
سعرات حرارية

20<sub>g</sub>

FAT  
دهون

29<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

8<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

270

CALORIES  
سعرات حرارية

18<sub>g</sub>

FAT  
دهون

19.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

8.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# BREAD & BAKED GOODS

## خبز ومعجنات

FATAYER CHEESE

فطائر جبنة

PIECE

1

قطعة



150<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

FATAYER MEAT

فطائر لحم

PIECE

1

قطعة



128<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

FATAYER SPINACH

فطائر سبانخ

PIECE

1

قطعة



140<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

428

CALORIES  
سعرات حرارية

12.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

62.4<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

15.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

384

CALORIES  
سعرات حرارية

15.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

50<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

11.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

396

CALORIES  
سعرات حرارية

12.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

61<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

9.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

## BREAD & BAKED GOODS

### خبز ومعجنات

FATAYER ZAATAR

فطائر زعتر

PIECE

1

قطعة



180<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

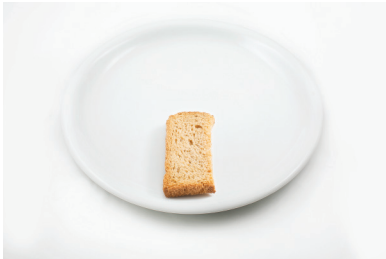
WHITE RUSK

شابورة سادة

PIECE

1

قطعة



9.4<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

CHEESE SAMBOSA (FRIED)

سمبوسة جبن (مقلي)

PIECE

1

قطعة



16<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

605

CALORIES  
سعرات حرارية

16.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

98.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

14.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

38

CALORIES  
سعرات حرارية

0.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

7.2<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

61

CALORIES  
سعرات حرارية

3.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

6.3<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

The background features a vibrant, abstract design with large, overlapping organic shapes in shades of orange, blue, and gold. A central white square with a thin orange border contains the text.

FAST FOOD

الوجبات السريعة



# MCDONALD'S

## ماكدونالدز

BIG TASTY

بيج تيسي

SANDWICH

1

شطيرة



364<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

BIG MAC (BEEF)

بيج ماك (لحم)

SANDWICH

1

شطيرة



217<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

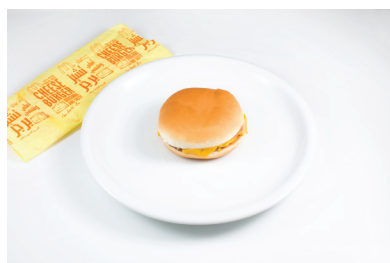
CHEESEBURGER

تشيز برجر

SANDWICH

1

شطيرة



120<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

922

CALORIES  
سعرات حرارية

58<sub>g</sub>

FAT  
دهون

59<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

43<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

560

CALORIES  
سعرات حرارية

29<sub>g</sub>

FAT  
دهون

51<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

26<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

336

CALORIES  
سعرات حرارية

15<sub>g</sub>

FAT  
دهون

36<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

16<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# MCDONALD'S

## ماكدونالدز

CLASSIC GRAND CHICKEN

كلاسيك جرانند دجاج

SANDWICH

1

شطيرة



258<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

M<sup>c</sup>CHICKEN

ماك شيكين

SANDWICH

1

شطيرة



180<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

APPLE PIE

فطيره التفاح

PIECE

1

قطعة



81<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

752

CALORIES  
سعرات حرارية

40<sub>g</sub>

FAT  
دهون

69<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

28<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

420

CALORIES  
سعرات حرارية

18<sub>g</sub>

FAT  
دهون

47<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

17<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

231

CALORIES  
سعرات حرارية

12<sub>g</sub>

FAT  
دهون

27<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# M<sup>c</sup>NUGGETS

## ماك نجتس

|              |                        |                        |                        |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>45</b>    | <b>2.4<sub>g</sub></b> | <b>3.2<sub>g</sub></b> | <b>2.7<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                  | PROTEIN                |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات             | بروتين                 |

|              |                        |                        |                      |
|--------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| <b>134</b>   | <b>7.2<sub>g</sub></b> | <b>9.6<sub>g</sub></b> | <b>8<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                    | CARBS                  | PROTEIN              |
| سعرات حرارية | دهون                   | كربوهيدرات             | بروتين               |

|              |                       |                         |                         |
|--------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>223</b>   | <b>12<sub>g</sub></b> | <b>15.9<sub>g</sub></b> | <b>13.3<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                   | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                  | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|              |                         |                         |                         |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>312</b>   | <b>16.8<sub>g</sub></b> | <b>22.3<sub>g</sub></b> | <b>18.6<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|              |                         |                         |                         |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| <b>402</b>   | <b>21.6<sub>g</sub></b> | <b>28.7<sub>g</sub></b> | <b>23.9<sub>g</sub></b> |
| CALORIES     | FAT                     | CARBS                   | PROTEIN                 |
| سعرات حرارية | دهون                    | كربوهيدرات              | بروتين                  |

|                                                                                   |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| PIECE(S) <b>1</b> قطعة                                                            |                       |
|  | <b>17<sub>g</sub></b> |
|                                                                                   | WEIGHT                |
|                                                                                   | الوزن                 |

|                                                                                   |                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| PIECE(S) <b>3</b> قطعة                                                            |                       |
|  | <b>51<sub>g</sub></b> |
|                                                                                   | WEIGHT                |
|                                                                                   | الوزن                 |

|                                                                                     |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| PIECE(S) <b>5</b> قطعة                                                              |                       |
|  | <b>85<sub>g</sub></b> |
|                                                                                     | WEIGHT                |
|                                                                                     | الوزن                 |

|                                                                                     |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| PIECE(S) <b>7</b> قطعة                                                              |                        |
|  | <b>119<sub>g</sub></b> |
|                                                                                     | WEIGHT                 |
|                                                                                     | الوزن                  |

|                                                                                     |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| PIECE(S) <b>9</b> قطعة                                                              |                        |
|  | <b>153<sub>g</sub></b> |
|                                                                                     | WEIGHT                 |
|                                                                                     | الوزن                  |

# FRENCH FRIES

## بطاطا مقلي

SMALL

صغير

SERVING

1

حصة



110<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

MEDIUM

وسط

SERVING

1

حصة



220<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

LARGE

كبير

SERVING

1

حصة



260<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

339

CALORIES  
سعرات حرارية

17<sub>g</sub>

FAT  
دهون

41<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

679

CALORIES  
سعرات حرارية

34<sub>g</sub>

FAT  
دهون

83<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

10<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

802

CALORIES  
سعرات حرارية

41<sub>g</sub>

FAT  
دهون

98<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

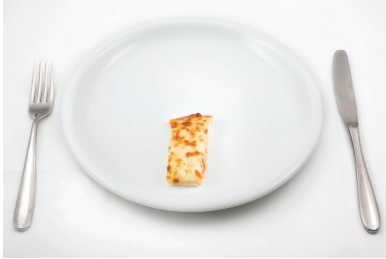
12<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

## CHEESE STICKS (PAPA JOHNS)

أصابع الجبن (بابا جونز)

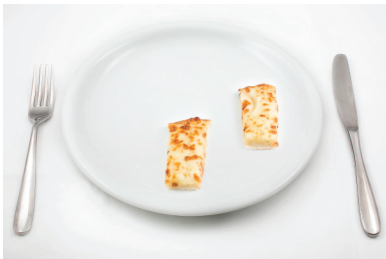
1 قطعة  
PIECE(S)



25<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

2 قطعة  
PIECE(S)



52<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

3 قطعة  
PIECE(S)



76<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

4 قطعة  
PIECE(S)



98<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

68

CALORIES  
سعرات حرارية

3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

7.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

142

CALORIES  
سعرات حرارية

6.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

15.8<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

208

CALORIES  
سعرات حرارية

9.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

23<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

6.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

268

CALORIES  
سعرات حرارية

11.9<sub>g</sub>

FAT  
دهون

29.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

8.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# POTATO WEDGES (PAPA JOHNS)

بطاطا ودجز (بابا جونز)

4 قطعة  
PIECE(S)



68<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

6 قطعة  
PIECE(S)



92<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

8 قطعة  
PIECE(S)



132<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

10 قطعة  
PIECE(S)



164<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

102

CALORIES  
سعرات حرارية

3.1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

18.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

1.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

138

CALORIES  
سعرات حرارية

4.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

25.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

2.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

198

CALORIES  
سعرات حرارية

6.1<sub>g</sub>

FAT  
دهون

36.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

3.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

246

CALORIES  
سعرات حرارية

7.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

45.6<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

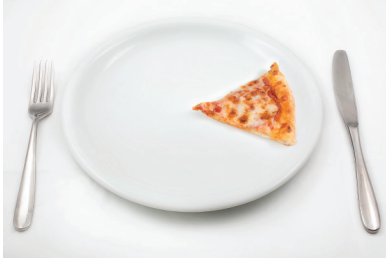
4.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



SMALL 10" (REGULAR CRUST)  
(حجم صغير عجيبة اعتيادية)

شريحة 1 SLICE(S)



54<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 2 SLICE(S)



90<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 3 SLICE(S)



140<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 4 SLICE(S)



182<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PEPPERONI PIZZA (PAPA JOHNS)

بيتزا بيبيروني (بابا جونز)

130

CALORIES  
سعرات حرارية

5.6<sub>g</sub>

FAT  
دهون

15.5<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

217

CALORIES  
سعرات حرارية

9.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

25.9<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

8.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

338

CALORIES  
سعرات حرارية

14.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

40.2<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

12.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

439

CALORIES  
سعرات حرارية

18.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

52.3<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

16.7<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين



MEDIUM 12" (REGULAR CRUST)  
(حجم وسط عجينة اعتيادية)

شريحة 1 SLICE(S)



58<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 2 SLICE(S)



118<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 3 SLICE(S)



174<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 4 SLICE(S)



238<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PEPPERONI PIZZA (PAPA JOHNS)

بيتزا بيبيروني (بابا جونز)

133

CALORIES  
سعرات حرارية

5.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

15.1<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

4.6<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

298

CALORIES  
سعرات حرارية

11.7<sub>g</sub>

FAT  
دهون

33.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

10.4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

440

CALORIES  
سعرات حرارية

17.2<sub>g</sub>

FAT  
دهون

49.7<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

15.3<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

602

CALORIES  
سعرات حرارية

23.5<sub>g</sub>

FAT  
دهون

68<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

20.9<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

LARGE 14" (REGULAR CRUST)  
حجم كبير (عجينة اعتيادية)

شريحة 1 SLICE(S)



63<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 2 SLICE(S)



130<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 3 SLICE(S)



188<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

شريحة 4 SLICE(S)



250<sub>g</sub>

WEIGHT  
الوزن

PEPPERONI PIZZA (PAPA JOHNS)

بيتزا بيبيروني (بابا جونز)

155

CALORIES  
سعرات حرارية

6.3<sub>g</sub>

FAT  
دهون

18.4<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

5.8<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

320

CALORIES  
سعرات حرارية

13<sub>g</sub>

FAT  
دهون

38<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

12<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

463

CALORIES  
سعرات حرارية

18.8<sub>g</sub>

FAT  
دهون

55<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

17.4<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

615

CALORIES  
سعرات حرارية

25<sub>g</sub>

FAT  
دهون

73<sub>g</sub>

CARBS  
كربوهيدرات

23.1<sub>g</sub>

PROTEIN  
بروتين

# DATA SOURCES AND REFERENCES

- ▶ Musaiger, A.O. (2006). *Food Composition Tables for Arab Gulf Countries*. (1<sup>st</sup> ed.). Manama, Kingdom of Bahrain: Arab Center for Nutrition.
- ▶ Sawaya, W.N & Alawadhi, F.A. (1998). *Food Composition: Kuwaiti Composite Dishes*. (1<sup>st</sup> ed.). Kuwait: Kuwait Institute for Scientific Research.
- ▶ Pellett, P.L. & Shadarevian, S. (1970). *Food Composition Tables for use in the Middle East*. (2<sup>nd</sup> ed.). Beirut, Lebanon: American University of Beirut.

Other reference values were taken using other online databases and using similar products and calculated from recipes. Please note that the values in this book are to be used as a guide only. The authors will not accept any liability for any consequences arising from the use of the information in this book. All efforts have been made to ensure that values and pictures presented are representative of the true values however these values can vary between different recipes, brands, and food preparation and cooking methods and therefore will never be 100% accurate.



معهد دسمان للسكري  
Dasman Diabetes Institute



أحد مراكز  
Center

## CONTACT US بيانات الاتصال

+ (965) 2224 2999  
[www.dasmaninstitute.org](http://www.dasmaninstitute.org)



dasmaninstitute



dasmaninstitute



dasmaninstitute Kuwait



dasmandiabetesinstitute