

ACKNOWLEDGEMENTS

1st 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

PIECE(S) 1 قطعة



15_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 3 قطعة



46_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 5 قطعة



76_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 7 قطعة



108_g

WEIGHT
الوزن

81

CALORIES
سعرات حرارية

4.8_g

FAT
دهون

7.6_g

CARBS
كربوهيدرات

1.2_g

PROTEIN
بروتين

233

CALORIES
سعرات حرارية

14_g

FAT
دهون

23_g

CARBS
كربوهيدرات

3_g

PROTEIN
بروتين

385

CALORIES
سعرات حرارية

24_g

FAT
دهون

38_g

CARBS
كربوهيدرات

5_g

PROTEIN
بروتين

547

CALORIES
سعرات حرارية

34_g

FAT
دهون

54_g

CARBS
كربوهيدرات

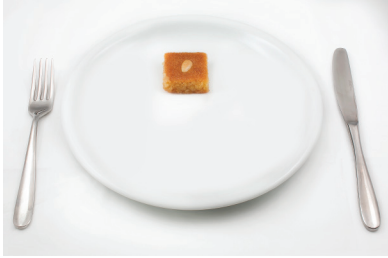
7_g

PROTEIN
بروتين

BASBOUSA

بسبوسة

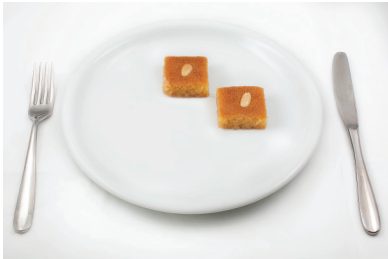
PIECE(S) 1 قطعة



44_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 2 قطعة



88_g

WEIGHT
الوزن

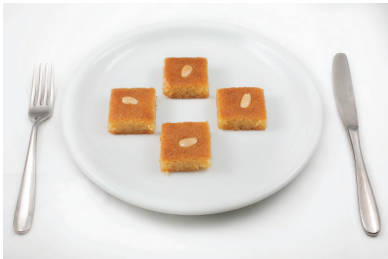
PIECE(S) 3 قطعة



134_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 4 قطعة



180_g

WEIGHT
الوزن

147

CALORIES
سعرات حرارية

3_g

FAT
دهون

28.3_g

CARBS
كربوهيدرات

1.7_g

PROTEIN
بروتين

295

CALORIES
سعرات حرارية

6_g

FAT
دهون

56_g

CARBS
كربوهيدرات

4_g

PROTEIN
بروتين

449

CALORIES
سعرات حرارية

9_g

FAT
دهون

86_g

CARBS
كربوهيدرات

5_g

PROTEIN
بروتين

603

CALORIES
سعرات حرارية

12_g

FAT
دهون

116_g

CARBS
كربوهيدرات

7_g

PROTEIN
بروتين

AL-SHEMALI CAKE

كيك الشمالي

PIECE(S) 1 قطعة



52_g

WEIGHT
الوزن

242

CALORIES
سعرات حرارية

13.7_g

FAT
دهون

26.5_g

CARBS
كربوهيدرات

3.3_g

PROTEIN
بروتين

PIECE(S) 3 قطعة



156_g

WEIGHT
الوزن

727

CALORIES
سعرات حرارية

41_g

FAT
دهون

80_g

CARBS
كربوهيدرات

10_g

PROTEIN
بروتين

PIECE(S) 5 قطعة



260_g

WEIGHT
الوزن

1212

CALORIES
سعرات حرارية

68_g

FAT
دهون

133_g

CARBS
كربوهيدرات

17_g

PROTEIN
بروتين

PIECE(S) 7 قطعة



364_g

WEIGHT
الوزن

1696

CALORIES
سعرات حرارية

95_g

FAT
دهون

186_g

CARBS
كربوهيدرات

23_g

PROTEIN
بروتين

DARABEEL

درابيل

1 قطعة
PIECE(S)



22g

WEIGHT
الوزن

2 قطعة
PIECE(S)



45g

WEIGHT
الوزن

3 قطعة
PIECE(S)



65g

WEIGHT
الوزن

5 قطعة
PIECE(S)



112g

WEIGHT
الوزن

95

CALORIES
سعرات حرارية

1.7g

FAT
دهون

17.8g

CARBS
كربوهيدرات

1.9g

PROTEIN
بروتين

194

CALORIES
سعرات حرارية

3.6g

FAT
دهون

36.5g

CARBS
كربوهيدرات

3.8g

PROTEIN
بروتين

280

CALORIES
سعرات حرارية

5.1g

FAT
دهون

52.7g

CARBS
كربوهيدرات

5.5g

PROTEIN
بروتين

483

CALORIES
سعرات حرارية

8.8g

FAT
دهون

90.7g

CARBS
كربوهيدرات

9.5g

PROTEIN
بروتين

CHEESE KANAFEH

كنافة بالجبن خشنة

PIECE(S) 1 قطعة



90_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 2 قطعة



164_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 4 قطعة



298_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 6 قطعة



478_g

WEIGHT
الوزن

320

CALORIES
سعرات حرارية

16.5_g

FAT
دهون

26.9_g

CARBS
كربوهيدرات

11.5_g

PROTEIN
بروتين

584

CALORIES
سعرات حرارية

30_g

FAT
دهون

49_g

CARBS
كربوهيدرات

21_g

PROTEIN
بروتين

1061

CALORIES
سعرات حرارية

54_g

FAT
دهون

89_g

CARBS
كربوهيدرات

39_g

PROTEIN
بروتين

1702

CALORIES
سعرات حرارية

86_g

FAT
دهون

143_g

CARBS
كربوهيدرات

62_g

PROTEIN
بروتين

CHEESE KANAFEH (SOFT ROLL)

كنافة بالجبن (مبرومة ناعمة)

1 قطعة
PIECE(S)



51_g

WEIGHT
الوزن

3 قطع
PIECE(S)



156_g

WEIGHT
الوزن

5 قطع
PIECE(S)



252_g

WEIGHT
الوزن

7 قطع
PIECE(S)



352_g

WEIGHT
الوزن

182

CALORIES
سعرات حرارية

9.3_g

FAT
دهون

15.2_g

CARBS
كربوهيدرات

6.5_g

PROTEIN
بروتين

555

CALORIES
سعرات حرارية

28_g

FAT
دهون

47_g

CARBS
كربوهيدرات

20_g

PROTEIN
بروتين

897

CALORIES
سعرات حرارية

45_g

FAT
دهون

76_g

CARBS
كربوهيدرات

33_g

PROTEIN
بروتين

1253

CALORIES
سعرات حرارية

63_g

FAT
دهون

106_g

CARBS
كربوهيدرات

46_g

PROTEIN
بروتين

CREAM KANAFEH (BROWN ROLL)

كنافة بالجبن (مبرومة)

1 قطعة
PIECE(S)



50_g

WEIGHT
الوزن

170

CALORIES
سعرات حرارية

10_g

FAT
دهون

15_g

CARBS
كربوهيدرات

4.5_g

PROTEIN
بروتين

3 قطع
PIECE(S)



156_g

WEIGHT
الوزن

529

CALORIES
سعرات حرارية

31_g

FAT
دهون

47_g

CARBS
كربوهيدرات

14_g

PROTEIN
بروتين

5 قطع
PIECE(S)



234_g

WEIGHT
الوزن

793

CALORIES
سعرات حرارية

47_g

FAT
دهون

70_g

CARBS
كربوهيدرات

21_g

PROTEIN
بروتين

7 قطع
PIECE(S)



342_g

WEIGHT
الوزن

1159

CALORIES
سعرات حرارية

68_g

FAT
دهون

103_g

CARBS
كربوهيدرات

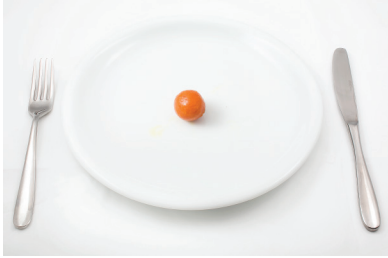
31_g

PROTEIN
بروتين

LUQAIMAT

لقيمات

PIECE(S) 1 قطعة



12_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 3 قطعة



40_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 5 قطعة



60_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 7 قطعة



80_g

WEIGHT
الوزن

33

CALORIES
سعرات حرارية

1.1_g

FAT
دهون

5.3_g

CARBS
كربوهيدرات

0.4_g

PROTEIN
بروتين

110

CALORIES
سعرات حرارية

4_g

FAT
دهون

18_g

CARBS
كربوهيدرات

1_g

PROTEIN
بروتين

165

CALORIES
سعرات حرارية

6_g

FAT
دهون

26_g

CARBS
كربوهيدرات

2_g

PROTEIN
بروتين

237

CALORIES
سعرات حرارية

8_g

FAT
دهون

38_g

CARBS
كربوهيدرات

3_g

PROTEIN
بروتين

DATE MAAMOUL

معمول التمر

PIECE(S) 1 قطعة



32_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 3 قطعة



90_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 5 قطعة



150_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 7 قطعة



210_g

WEIGHT
الوزن

132

CALORIES
سعرات حرارية

5_g

FAT
دهون

19_g

CARBS
كربوهيدرات

1.5_g

PROTEIN
بروتين

370

CALORIES
سعرات حرارية

14_g

FAT
دهون

53.4_g

CARBS
كربوهيدرات

4.2_g

PROTEIN
بروتين

617

CALORIES
سعرات حرارية

23.3_g

FAT
دهون

89_g

CARBS
كربوهيدرات

7.1_g

PROTEIN
بروتين

863

CALORIES
سعرات حرارية

32.6_g

FAT
دهون

124.5_g

CARBS
كربوهيدرات

9.9_g

PROTEIN
بروتين

JELLY PETIT FOUR

بيتي فور بالمربي

1 قطعة
PIECE(S)



14_g

WEIGHT
الوزن

3 قطع
PIECE(S)



50_g

WEIGHT
الوزن

5 قطع
PIECE(S)



84_g

WEIGHT
الوزن

7 قطع
PIECE(S)



114_g

WEIGHT
الوزن

58

CALORIES
سعرات حرارية

3_g

FAT
دهون

7.5_g

CARBS
كربوهيدرات

0.7_g

PROTEIN
بروتين

209

CALORIES
سعرات حرارية

11_g

FAT
دهون

27_g

CARBS
كربوهيدرات

2

PROTEIN
بروتين

350

CALORIES
سعرات حرارية

18_g

FAT
دهون

45_g

CARBS
كربوهيدرات

4_g

PROTEIN
بروتين

475

CALORIES
سعرات حرارية

24_g

FAT
دهون

60_g

CARBS
كربوهيدرات

6_g

PROTEIN
بروتين

PLAIN PETIT FOUR

بيتي فور ساده

1 قطعة
PIECE(S)



10_g

WEIGHT
الوزن

3 قطع
PIECE(S)



32_g

WEIGHT
الوزن

5 قطع
PIECE(S)



53_g

WEIGHT
الوزن

7 قطع
PIECE(S)



70_g

WEIGHT
الوزن

42

CALORIES
سعرات حرارية

2.2_g

FAT
دهون

5.3_g

CARBS
كربوهيدرات

0.5_g

PROTEIN
بروتين

133

CALORIES
سعرات حرارية

7_g

FAT
دهون

17_g

CARBS
كربوهيدرات

2_g

PROTEIN
بروتين

221

CALORIES
سعرات حرارية

11_g

FAT
دهون

28_g

CARBS
كربوهيدرات

3_g

PROTEIN
بروتين

292

CALORIES
سعرات حرارية

15_g

FAT
دهون

37_g

CARBS
كربوهيدرات

3_g

PROTEIN
بروتين

RAHASH

رهش

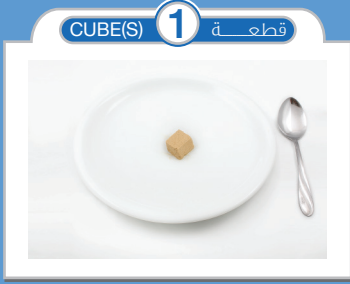
| | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 59 CALORIES سعرات حرارية | 3.2g FAT دهون | 5.8g CARBS كربوهيدرات | 1.5g PROTEIN بروتين |
|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|

| | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| 192 CALORIES سعرات حرارية | 10.4g FAT دهون | 19.1g CARBS كربوهيدرات | 5g PROTEIN بروتين |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|

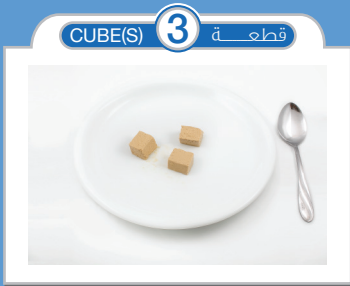
| | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 235 CALORIES سعرات حرارية | 12.8g FAT دهون | 23.3g CARBS كربوهيدرات | 6.2g PROTEIN بروتين |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|

| | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 310 CALORIES سعرات حرارية | 16.8g FAT دهون | 30.7g CARBS كربوهيدرات | 8.1g PROTEIN بروتين |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|

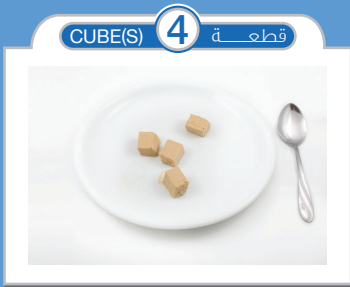
| | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 85 CALORIES سعرات حرارية | 4.6g FAT دهون | 8.5g CARBS كربوهيدرات | 2.2g PROTEIN بروتين |
|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------|



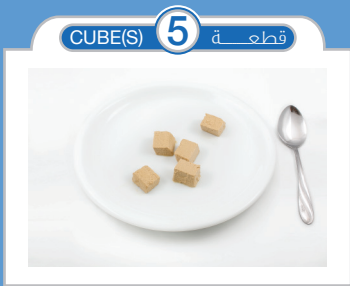
11g
WEIGHT
الوزن



36g
WEIGHT
الوزن



44g
WEIGHT
الوزن



58g
WEIGHT
الوزن



16g
WEIGHT
الوزن

RANGEENA

رانجينا

TBSP 1 ملعقة كبيرة



20_g

WEIGHT
الوزن

TBSP 2 ملعقة كبيرة



36_g

WEIGHT
الوزن

TBSP 3 ملعقة كبيرة



54_g

WEIGHT
الوزن

TBSP 4 ملعقة كبيرة



74_g

WEIGHT
الوزن

74

CALORIES
سعرات حرارية

1.7_g

FAT
دهون

12.7_g

CARBS
كربوهيدرات

1_g

PROTEIN
بروتين

134

CALORIES
سعرات حرارية

3_g

FAT
دهون

22.8_g

CARBS
كربوهيدرات

1.7_g

PROTEIN
بروتين

201

CALORIES
سعرات حرارية

4.6_g

FAT
دهون

34.2_g

CARBS
كربوهيدرات

2.6_g

PROTEIN
بروتين

275

CALORIES
سعرات حرارية

6.3_g

FAT
دهون

46.9_g

CARBS
كربوهيدرات

3.5_g

PROTEIN
بروتين

ZALABIA

زلابية

PIECE(S) **1** قطعة



12_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) **3** قطعة



32_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) **5** قطعة



56_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) **7** قطعة



80_g

WEIGHT
الوزن

35

CALORIES
سعرات حرارية

1.3_g

FAT
دهون

4.9_g

CARBS
كربوهيدرات

0.9_g

PROTEIN
بروتين

93

CALORIES
سعرات حرارية

3.6_g

FAT
دهون

13.1_g

CARBS
كربوهيدرات

2.3_g

PROTEIN
بروتين

164

CALORIES
سعرات حرارية

6.2_g

FAT
دهون

22.8_g

CARBS
كربوهيدرات

4.1_g

PROTEIN
بروتين

232

CALORIES
سعرات حرارية

8.9_g

FAT
دهون

32.6_g

CARBS
كربوهيدرات

5.8_g

PROTEIN
بروتين

ZNOD EL-SIT زنود الست

PIECE(S) **1** قطعة



64_g

WEIGHT
الوزن

238

CALORIES
سعات حرارية

12.9_g

FAT
دهون

26.9_g

CARBS
كربوهيدرات

3.8_g

PROTEIN
بروتين

PIECE(S) **3** قطعة



198_g

WEIGHT
الوزن

737

CALORIES
سعات حرارية

39.8_g

FAT
دهون

83.2_g

CARBS
كربوهيدرات

11.9_g

PROTEIN
بروتين

PIECE(S) **7** قطعة



468_g

WEIGHT
الوزن

1741

CALORIES
سعات حرارية

94.1_g

FAT
دهون

196.6_g

CARBS
كربوهيدرات

28.1_g

PROTEIN
بروتين

ASEEDA

عصيدة

CUP(S)

.25

كوب



72_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S)

.5

كوب



140_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S)

1

كوب



260_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

1

معلقة كبيرة



18_g

WEIGHT
الوزن

175

CALORIES
سعرات حرارية

8.6_g

FAT
دهون

21.3_g

CARBS
كربوهيدرات

3.1_g

PROTEIN
بروتين

340

CALORIES
سعرات حرارية

16.7_g

FAT
دهون

41.4_g

CARBS
كربوهيدرات

6_g

PROTEIN
بروتين

632

CALORIES
سعرات حرارية

30.9_g

FAT
دهون

77_g

CARBS
كربوهيدرات

11.2_g

PROTEIN
بروتين

44

CALORIES
سعرات حرارية

2.1_g

FAT
دهون

5.3_g

CARBS
كربوهيدرات

0.8_g

PROTEIN
بروتين

KUWAITI & ARAB DISHES

الأكلات الكويتية
والعربية

FAVA BEANS

فول

TBSP

2

معلقة كبيرة



36_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

4

معلقة كبيرة



74_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

6

معلقة كبيرة



110_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

8

معلقة كبيرة



145_g

WEIGHT
الوزن

40

CALORIES
سعرات حرارية

0.1_g

FAT
دهون

7.1_g

CARBS
كربوهيدرات

2.7_g

PROTEIN
بروتين

81

CALORIES
سعرات حرارية

1.3_g

FAT
دهون

14.5_g

CARBS
كربوهيدرات

5.6_g

PROTEIN
بروتين

121

CALORIES
سعرات حرارية

0.4_g

FAT
دهون

21.6_g

CARBS
كربوهيدرات

8.4_g

PROTEIN
بروتين

160

CALORIES
سعرات حرارية

0.6_g

FAT
دهون

28.5_g

CARBS
كربوهيدرات

11_g

PROTEIN
بروتين

MEAT BIRYANI

برياني لحم

CUP(S) **.25** كوب



46_g
WEIGHT
الوزن

CUP(S) **.5** كوب



94_g
WEIGHT
الوزن

CUP(S) **1** كوب



174_g
WEIGHT
الوزن

CUP(S) **2** كوب



332_g
WEIGHT
الوزن

CUP(S) **3** كوب



514_g
WEIGHT
الوزن

73
CALORIES
سعرات حرارية

2.3_g
FAT
دهون

9.9_g
CARBS
كربوهيدرات

3.2_g
PROTEIN
بروتين

149
CALORIES
سعرات حرارية

4.4_g
FAT
دهون

20.2_g
CARBS
كربوهيدرات

6.5_g
PROTEIN
بروتين

275
CALORIES
سعرات حرارية

8.5_g
FAT
دهون

37.4_g
CARBS
كربوهيدرات

12_g
PROTEIN
بروتين

525
CALORIES
سعرات حرارية

16.3_g
FAT
دهون

71.4_g
CARBS
كربوهيدرات

22.9_g
PROTEIN
بروتين

812
CALORIES
سعرات حرارية

25.2_g
FAT
دهون

110.5_g
CARBS
كربوهيدرات

35.2_g
PROTEIN
بروتين

VEGETABLE BIRYANI

برياني خضار

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 70 | 2.1 g | 10.7 g | 1.6 g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|------------|---------------|--------------|
| 161 | 5 g | 24.8 g | 3.7 g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 278 | 8.6 g | 42.8 g | 6.4 g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 556 | 17.1 g | 85.6 g | 12.9 g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|---------------|----------------|---------------|
| 835 | 25.7 g | 128.5 g | 19.3 g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |



38_g
WEIGHT
الوزن



88_g
WEIGHT
الوزن



152_g
WEIGHT
الوزن



304_g
WEIGHT
الوزن



456_g
WEIGHT
الوزن

STUFFED CABBAGE

محشي ملفوف

PIECE(S) 1 قطعة



32_g

WEIGHT
الوزن

33

CALORIES
سعات حرارية

1_g

FAT
دهون

5.5_g

CARBS
كربوهيدرات

0.7_g

PROTEIN
بروتين

PIECE(S) 2 قطعة



64_g

WEIGHT
الوزن

67

CALORIES
سعات حرارية

2_g

FAT
دهون

10.9_g

CARBS
كربوهيدرات

1.5_g

PROTEIN
بروتين

PIECE(S) 3 قطعة



96_g

WEIGHT
الوزن

100

CALORIES
سعات حرارية

3_g

FAT
دهون

16.4_g

CARBS
كربوهيدرات

2.2_g

PROTEIN
بروتين

CHICKPEAS (NIKHI)

نخعي

| | | | |
|--------------------------|--------------|---------------------|-------------------|
| 67 | 1.1 g | 11.2 g | 3.6 g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

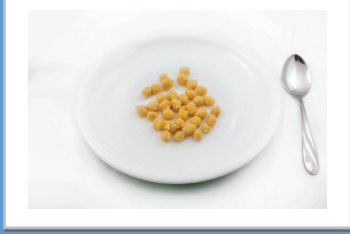
| | | | |
|--------------------------|--------------|---------------------|-------------------|
| 135 | 2.1 g | 22.5 g | 7.3 g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

| | | | |
|--------------------------|--------------|---------------------|-------------------|
| 269 | 4.3 g | 44.9 g | 14.6 g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

| | | | |
|--------------------------|--------------|---------------------|-------------------|
| 403 | 6.4 g | 67.4 g | 21.9 g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

| | | | |
|--------------------------|--------------|---------------------|-------------------|
| 378 | 8.5 g | 89.9 g | 29.2 g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

CUP(S) **.25** كوب



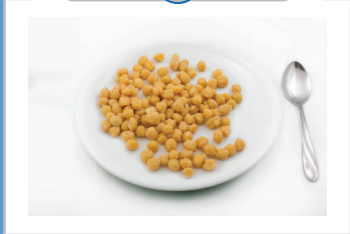
41 g
WEIGHT
الوزن

CUP(S) **.5** كوب



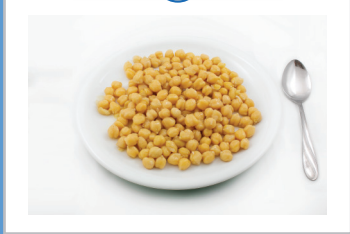
82 g
WEIGHT
الوزن

CUP(S) **1** كوب



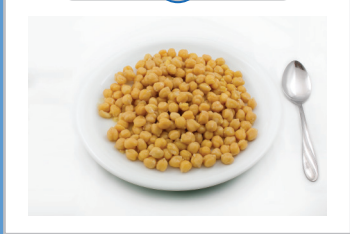
164 g
WEIGHT
الوزن

CUP(S) **1.5** كوب



246 g
WEIGHT
الوزن

CUP(S) **2** كوب



328 g
WEIGHT
الوزن

FALAFEL

فلافل

| | | | |
|--------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 46 | 1.2_g | 7.3_g | 1.7_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| 131 | 3.3_g | 20.5_g | 4.8_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| 219 | 5.6_g | 34.3_g | 8.1_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 304 | 7.8_g | 47.5_g | 11.2_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 397 | 10.2_g | 62_g | 14.7_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |



22_g
WEIGHT
الوزن



62_g
WEIGHT
الوزن



104_g
WEIGHT
الوزن



144_g
WEIGHT
الوزن



188_g
WEIGHT
الوزن

GABBOUT (STUFFED DOUGH IN MEAT BROTH)

قبط

PIECE(S) **1** قطعة



35_g

WEIGHT
الوزن

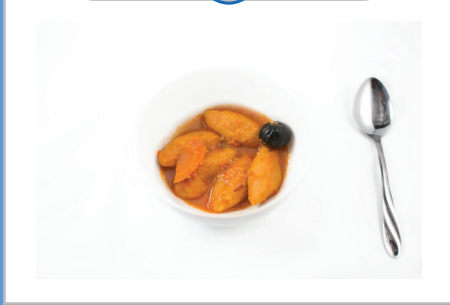
PIECE(S) **3** قطعة



104_g

WEIGHT
الوزن

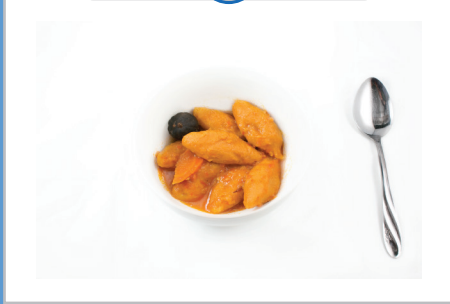
PIECE(S) **5** قطعة



172_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) **7** قطعة



238_g

WEIGHT
الوزن

46

CALORIES
سعرات حرارية

1.2_g

FAT
دهون

5.3_g

CARBS
كربوهيدرات

2.4_g

PROTEIN
بروتين

137

CALORIES
سعرات حرارية

3.6_g

FAT
دهون

15.7_g

CARBS
كربوهيدرات

7.1_g

PROTEIN
بروتين

226

CALORIES
سعرات حرارية

6_g

FAT
دهون

25.9_g

CARBS
كربوهيدرات

11.8_g

PROTEIN
بروتين

312

CALORIES
سعرات حرارية

8.3_g

FAT
دهون

35.8_g

CARBS
كربوهيدرات

16.3_g

PROTEIN
بروتين

HAREES

هريس

| | | | |
|--------------|-------------|-------------|-----------|
| 49 | 1.6g | 6.7g | 2g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

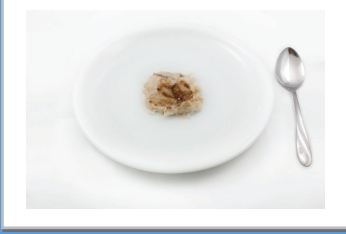
| | | | |
|--------------|-------------|--------------|-----------|
| 97 | 3.1g | 13.3g | 4g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 194 | 6.2g | 26.6g | 7.9g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|-------------|------------|--------------|
| 292 | 9.4g | 40g | 11.9g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 389 | 12.5g | 53.3g | 15.8g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

CUP(S) .25 كوب



60g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) .5 كوب



120g

WEIGHT
الوزن

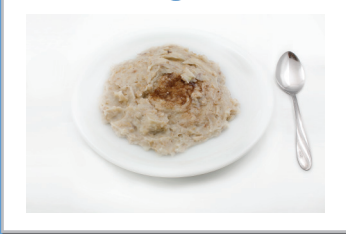
CUP(S) 1 كوب



240g

WEIGHT
الوزن

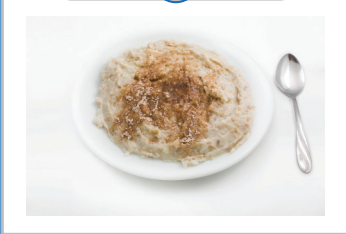
CUP(S) 1.5 كوب



360g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 2 كوب



480g

WEIGHT
الوزن

HUMMUS

حمص

TBSP

2

معلقة كبيرة



30_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

4

معلقة كبيرة



60_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

6

معلقة كبيرة



90_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

8

معلقة كبيرة



120_g

WEIGHT
الوزن

60

CALORIES
سعرات حرارية

4.3_g

FAT
دهون

2.4_g

CARBS
كربوهيدرات

2.9_g

PROTEIN
بروتين

119

CALORIES
سعرات حرارية

8.6_g

FAT
دهون

4.8_g

CARBS
كربوهيدرات

5.8_g

PROTEIN
بروتين

179

CALORIES
سعرات حرارية

12.9_g

FAT
دهون

7.2_g

CARBS
كربوهيدرات

8.7_g

PROTEIN
بروتين

239

CALORIES
سعرات حرارية

17.2_g

FAT
دهون

9.6_g

CARBS
كربوهيدرات

11.6_g

PROTEIN
بروتين

JEREESH

جريش

CUP(S) .25 كوب



58g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) .5 كوب



116g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 1 كوب



232g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 1.5 كوب



348g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 2 كوب



464g

WEIGHT
الوزن

46

CALORIES
سعرات حرارية

1.8g

FAT
دهون

5g

CARBS
كربوهيدرات

2.6g

PROTEIN
بروتين

93

CALORIES
سعرات حرارية

3.6g

FAT
دهون

10.1g

CARBS
كربوهيدرات

5.1g

PROTEIN
بروتين

186

CALORIES
سعرات حرارية

7.2g

FAT
دهون

20.2g

CARBS
كربوهيدرات

10.2g

PROTEIN
بروتين

278

CALORIES
سعرات حرارية

10.8g

FAT
دهون

30.3g

CARBS
كربوهيدرات

15.3g

PROTEIN
بروتين

371

CALORIES
سعرات حرارية

14.4g

FAT
دهون

40.4g

CARBS
كربوهيدرات

20.4g

PROTEIN
بروتين

KUBBA (BULGUR)

كبة برغل

1 قطعة
PIECE(S)



46_g

WEIGHT
الوزن

2 قطعة
PIECE(S)



92_g

WEIGHT
الوزن

3 قطعة
PIECE(S)



142_g

WEIGHT
الوزن

4 قطعة
PIECE(S)



190_g

WEIGHT
الوزن

125

CALORIES
سعرات حرارية

6.4_g

FAT
دهون

9_g

CARBS
كربوهيدرات

7.6_g

PROTEIN
بروتين

249

CALORIES
سعرات حرارية

12.9_g

FAT
دهون

17.9_g

CARBS
كربوهيدرات

15.3_g

PROTEIN
بروتين

385

CALORIES
سعرات حرارية

19.9_g

FAT
دهون

27.7_g

CARBS
كربوهيدرات

23.6_g

PROTEIN
بروتين

515

CALORIES
سعرات حرارية

26.6_g

FAT
دهون

37.1_g

CARBS
كربوهيدرات

31.5_g

PROTEIN
بروتين

MACHBOUS LAHAM

مجبوس لحم

| | | | |
|--------------|------------------------|-------------------------|------------------------|
| 97 | 2.7_g | 14.3_g | 3.9_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|----------------------|-------------------------|------------------------|
| 180 | 5_g | 26.5_g | 7.3_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 360 | 10_g | 53_g | 14.6_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 713 | 19.8_g | 105.1_g | 28.8_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |

| | | | |
|--------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1071 | 29.7_g | 157.8_g | 43.3_g |
| CALORIES | FAT | CARBS | PROTEIN |
| سعرات حرارية | دهون | كربوهيدرات | بروتين |



56_g
WEIGHT
الوزن



104_g
WEIGHT
الوزن



208_g
WEIGHT
الوزن



412_g
WEIGHT
الوزن



619_g
WEIGHT
الوزن

MARQOOQ (WHEAT DOUGH STEW)

مرقوق

CUP(S)

.25

كوب



80_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S)

.5

كوب



166_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S)

1

كوب



274_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S)

1.5

كوب



414_g

WEIGHT
الوزن

81

CALORIES
سعرات حرارية

2.2_g

FAT
دهون

11.1_g

CARBS
كربوهيدرات

4.1_g

PROTEIN
بروتين

168

CALORIES
سعرات حرارية

4.6_g

FAT
دهون

23.1_g

CARBS
كربوهيدرات

8.5_g

PROTEIN
بروتين

277

CALORIES
سعرات حرارية

7.7_g

FAT
دهون

38.1_g

CARBS
كربوهيدرات

14_g

PROTEIN
بروتين

418

CALORIES
سعرات حرارية

11.6_g

FAT
دهون

57.5_g

CARBS
كربوهيدرات

21.1_g

PROTEIN
بروتين

MOMAWASH (RICE & MUNG BEANS)

ممشوش

| | | | |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 79 CALORIES سعرات حرارية | 0.5g FAT دهون | 15.5g CARBS كربوهيدرات | 3.3g PROTEIN بروتين |
|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|

| | | | |
|--|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 156 CALORIES سعرات حرارية | 0.9g FAT دهون | 30.6g CARBS كربوهيدرات | 6.5g PROTEIN بروتين |
|--|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|

| | | | |
|--|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 238 CALORIES سعرات حرارية | 1.5g FAT دهون | 46.5g CARBS كربوهيدرات | 9.9g PROTEIN بروتين |
|--|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|

| | | | |
|--|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 312 CALORIES سعرات حرارية | 1.8g FAT دهون | 61.1g CARBS كربوهيدرات | 13g PROTEIN بروتين |
|--|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|

| | | | |
|--|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 462 CALORIES سعرات حرارية | 2.7g FAT دهون | 90.5g CARBS كربوهيدرات | 19.3g PROTEIN بروتين |
|--|----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|



66g
WEIGHT
الوزن



130g
WEIGHT
الوزن



198g
WEIGHT
الوزن



260g
WEIGHT
الوزن



385g
WEIGHT
الوزن

MURABYAN (RICE & SHRIMPS)

مربين

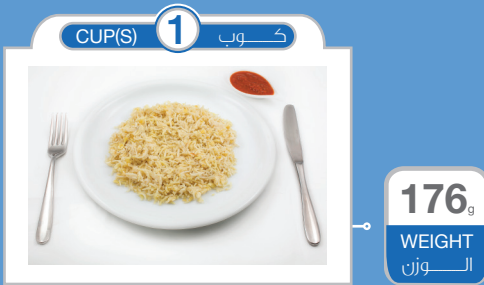
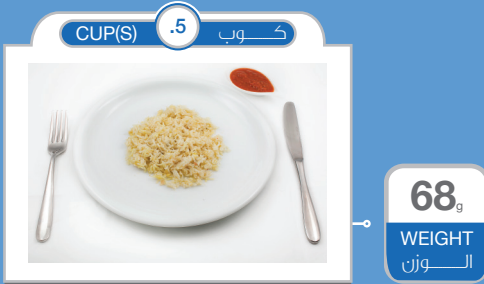
| | | | |
|--|-----------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| 53 CALORIES سعرات حرارية | 1.1 g FAT دهون | 8.6 g CARBS كربوهيدرات | 2.2 g PROTEIN بروتين |
| 121 CALORIES سعرات حرارية | 2.5 g FAT دهون | 19.7 g CARBS كربوهيدرات | 4.9 g PROTEIN بروتين |
| 229 CALORIES سعرات حرارية | 4.7 g FAT دهون | 37.4 g CARBS كربوهيدرات | 9.4 g PROTEIN بروتين |
| 459 CALORIES سعرات حرارية | 9.4 g FAT دهون | 74.9 g CARBS كربوهيدرات | 18.7 g PROTEIN بروتين |
| 688 CALORIES سعرات حرارية | 14 g FAT دهون | 112.3 g CARBS كربوهيدرات | 28.1 g PROTEIN بروتين |



MEADDAS (RICE & LENTILS)

معدس

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



MUHAMMAM (RICE WITH SUGAR)

أرز محمر

CUP(S) .25 كوب



44_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) .5 كوب



92_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 1 كوب



182_g

WEIGHT
الوزن

107

CALORIES
سعات حرارية

1.8_g

FAT
دهون

21.6_g

CARBS
كربوهيدرات

1.3_g

PROTEIN
بروتين

225

CALORIES
سعات حرارية

3.7_g

FAT
دهون

45.1_g

CARBS
كربوهيدرات

2.7_g

PROTEIN
بروتين

444

CALORIES
سعات حرارية

7.3_g

FAT
دهون

89.2_g

CARBS
كربوهيدرات

5.3_g

PROTEIN
بروتين

MASHKHOUL (RICE WITH ONION)

مشخول أرز

CUP(S) .25 كوب



35_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) .5 كوب



66_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 1 كوب



140_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 2 كوب



280_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 3 كوب



416_g

WEIGHT
الوزن

59

CALORIES
سعرات حرارية

0.4_g

FAT
دهون

11.7_g

CARBS
كربوهيدرات

1.2_g

PROTEIN
بروتين

112

CALORIES
سعرات حرارية

0.7_g

FAT
دهون

22.1_g

CARBS
كربوهيدرات

2.3_g

PROTEIN
بروتين

237

CALORIES
سعرات حرارية

1.5_g

FAT
دهون

47_g

CARBS
كربوهيدرات

4.9_g

PROTEIN
بروتين

474

CALORIES
سعرات حرارية

2.9_g

FAT
دهون

93.9_g

CARBS
كربوهيدرات

9.7_g

PROTEIN
بروتين

705

CALORIES
سعرات حرارية

4.4_g

FAT
دهون

139.5_g

CARBS
كربوهيدرات

14.5_g

PROTEIN
بروتين

STUFFED VINE LEAVES

محشي ورق عنب

1 قطعة
PIECE(S)



18g

WEIGHT
الوزن

23

CALORIES
سعات حرارية

0.5g

FAT
دهون

2.9g

CARBS
كربوهيدرات

1.4g

PROTEIN
بروتين

3 قطع
PIECE(S)



54g

WEIGHT
الوزن

68

CALORIES
سعات حرارية

1.5g

FAT
دهون

8.7g

CARBS
كربوهيدرات

4.2g

PROTEIN
بروتين

5 قطع
PIECE(S)



90g

WEIGHT
الوزن

113

CALORIES
سعات حرارية

2.5g

FAT
دهون

14.5g

CARBS
كربوهيدرات

7g

PROTEIN
بروتين

STUFFED ZUCCHINI

محشي كوسا

PIECE(S) 1 قطعة



65_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 2 قطعة



130_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 3 قطعة



195_g

WEIGHT
الوزن

PIECE(S) 4 قطعة



260_g

WEIGHT
الوزن

56

CALORIES
سعرات حرارية

1_g

FAT
دهون

9.5_g

CARBS
كربوهيدرات

3.2_g

PROTEIN
بروتين

112

CALORIES
سعرات حرارية

2_g

FAT
دهون

19.1_g

CARBS
كربوهيدرات

6.3_g

PROTEIN
بروتين

168

CALORIES
سعرات حرارية

2.9_g

FAT
دهون

28.6_g

CARBS
كربوهيدرات

9.5_g

PROTEIN
بروتين

225

CALORIES
سعرات حرارية

3.9_g

FAT
دهون

38.1_g

CARBS
كربوهيدرات

12.6_g

PROTEIN
بروتين

LENTIL STEW

مرق عدس

CUP(S)

.25

كوب



62_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S)

.5

كوب



125_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S)

1

كوب



250_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S)

1.5

كوب



374_g

WEIGHT
الوزن

39

CALORIES
سعرات حرارية

0.3_g

FAT
دهون

14.6_g

CARBS
كربوهيدرات

3.1_g

PROTEIN
بروتين

79

CALORIES
سعرات حرارية

0.6_g

FAT
دهون

29.4_g

CARBS
كربوهيدرات

6.3_g

PROTEIN
بروتين

158

CALORIES
سعرات حرارية

1.25_g

FAT
دهون

58.8_g

CARBS
كربوهيدرات

12.5_g

PROTEIN
بروتين

236

CALORIES
سعرات حرارية

1.9_g

FAT
دهون

87.9_g

CARBS
كربوهيدرات

18.7_g

PROTEIN
بروتين

TAMRIYA

تمريرة

TBSP

1

معلقة كبيرة



24_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

2

معلقة كبيرة



48_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

3

معلقة كبيرة



72_g

WEIGHT
الوزن

TBSP

4

معلقة كبيرة



96_g

WEIGHT
الوزن

86

CALORIES
سعرات حرارية

1.7_g

FAT
دهون

17.7_g

CARBS
كربوهيدرات

0.7_g

PROTEIN
بروتين

172

CALORIES
سعرات حرارية

3.3_g

FAT
دهون

35.5_g

CARBS
كربوهيدرات

1.5_g

PROTEIN
بروتين

258

CALORIES
سعرات حرارية

5_g

FAT
دهون

53.2_g

CARBS
كربوهيدرات

2.2_g

PROTEIN
بروتين

344

CALORIES
سعرات حرارية

6.6_g

FAT
دهون

70.9_g

CARBS
كربوهيدرات

3_g

PROTEIN
بروتين

OKRA STEW

مرق بامية

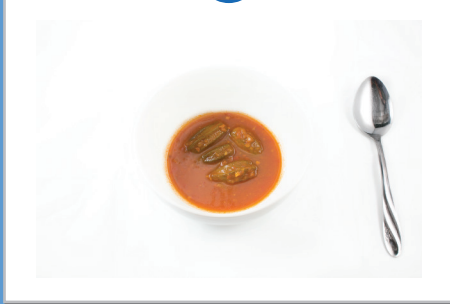
CUP(S) .25 كوب



60_g

WEIGHT
الوزن

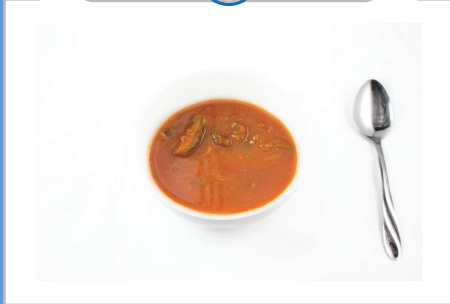
CUP(S) .5 كوب



125_g

WEIGHT
الوزن

CUP(S) 1 كوب



250_g

WEIGHT
الوزن

38

CALORIES
سعرات حرارية

1.3_g

FAT
دهون

2.8_g

CARBS
كربوهيدرات

3.8_g

PROTEIN
بروتين

80

CALORIES
سعرات حرارية

2.8_g

FAT
دهون

5.8_g

CARBS
كربوهيدرات

7.9_g

PROTEIN
بروتين

160

CALORIES
سعرات حرارية

5.5_g

FAT
دهون

11.5_g

CARBS
كربوهيدرات

15.8_g

PROTEIN
بروتين

LENTIL SOUP

شوربة عدس



61_g

WEIGHT
الوزن



123_g

WEIGHT
الوزن



245_g

WEIGHT
الوزن

44

CALORIES
سعرات حرارية

0.5_g

FAT
دهون

7_g

CARBS
كربوهيدرات

2.9_g

PROTEIN
بروتين

89

CALORIES
سعرات حرارية

1_g

FAT
دهون

14.1_g

CARBS
كربوهيدرات

5.8_g

PROTEIN
بروتين

176

CALORIES
سعرات حرارية

2_g

FAT
دهون

28.2_g

CARBS
كربوهيدرات

11.5_g

PROTEIN
بروتين

BAKERY

المخبوزات

BREAD & BAKED GOODS

خبز ومعجنات

WHITE ARABIC BREAD (THICK)

خبز عربي أبيض (سميك)

LOAF

1

رغيف



75_g

WEIGHT
الوزن

WHITE ARABIC BREAD (THIN)

خبز عربي أبيض (خفيف)

LOAF

1

رغيف



48_g

WEIGHT
الوزن

HAMBURGER BUN (ALL BRAN)

صمون همبرجر بالنخالة

PIECE

1

قطعة



60_g

WEIGHT
الوزن

209

CALORIES
سعرات حرارية

1.2_g

FAT
دهون

39.1_g

CARBS
كربوهيدرات

10.5_g

PROTEIN
بروتين

142

CALORIES
سعرات حرارية

0_g

FAT
دهون

29_g

CARBS
كربوهيدرات

6_g

PROTEIN
بروتين

157

CALORIES
سعرات حرارية

3.4_g

FAT
دهون

22.4_g

CARBS
كربوهيدرات

9.2_g

PROTEIN
بروتين

BREAD & BAKED GOODS

خبز ومعجنات

CHAPATI BREAD
شباتي

PIECE 1 قطعة



120g
WEIGHT
الوزن

BROWN HOTDOG ROLL
صمون هوت دوج أسمر

ROLL 1 صمون



40g
WEIGHT
الوزن

WHITE HOTDOG ROLL
صمون هوت دوج أبيض

ROLL 1 صمون



40g
WEIGHT
الوزن

451

CALORIES
سعات حرارية

0.2g

FAT
دهون

102g

CARBS
كربوهيدرات

10.4g

PROTEIN
بروتين

111

CALORIES
سعات حرارية

2.9g

FAT
دهون

15g

CARBS
كربوهيدرات

6.4g

PROTEIN
بروتين

111

CALORIES
سعات حرارية

2.3g

FAT
دهون

15.9g

CARBS
كربوهيدرات

6.6g

PROTEIN
بروتين

BREAD & BAKED GOODS

خبز ومعجنات

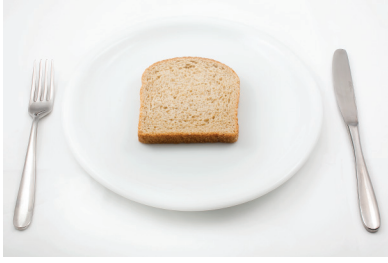
BROWN TOAST

توست أسمر

SLICE

1

شريحة



27.7_g

WEIGHT
الوزن

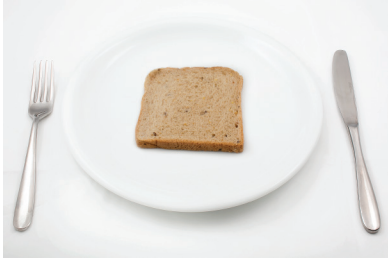
MULTI-GRAIN TOAST

توست الحبوب الكاملة

SLICE

1

شريحة



24_g

WEIGHT
الوزن

WHITE TOAST

توست أبيض

SLICE

1

شريحة



27.7_g

WEIGHT
الوزن

67

CALORIES
سعرات حرارية

1_g

FAT
دهون

10_g

CARBS
كربوهيدرات

4.4_g

PROTEIN
بروتين

64

CALORIES
سعرات حرارية

1.3_g

FAT
دهون

9_g

CARBS
كربوهيدرات

4.1_g

PROTEIN
بروتين

70

CALORIES
سعرات حرارية

0.6_g

FAT
دهون

12_g

CARBS
كربوهيدرات

4_g

PROTEIN
بروتين

BREAD & BAKED GOODS

خبز ومعجنات

WHITE TOAST (SQUARE)

توست أبيض (مربع)

SLICE

1

شريحة



25g

WEIGHT
الوزن

CHOCOLATE CROISSANT

كرواسون بالكاكاو

PIECE

1

قطعة



72g

WEIGHT
الوزن

PLAIN CROISSANT

كرواسون سادة

PIECE

1

قطعة



60g

WEIGHT
الوزن

64

CALORIES
سعات حرارية

0.8g

FAT
دهون

10.5g

CARBS
كربوهيدرات

3.6g

PROTEIN
بروتين

330

CALORIES
سعات حرارية

20g

FAT
دهون

29g

CARBS
كربوهيدرات

8g

PROTEIN
بروتين

270

CALORIES
سعات حرارية

18g

FAT
دهون

19.1g

CARBS
كربوهيدرات

8.1g

PROTEIN
بروتين

BREAD & BAKED GOODS

خبز ومعجنات

FATAYER CHEESE

فطائر جبنة

PIECE

1

قطعة



150g

WEIGHT
الوزن

FATAYER MEAT

فطائر لحم

PIECE

1

قطعة



128g

WEIGHT
الوزن

FATAYER SPINACH

فطائر سبانخ

PIECE

1

قطعة



140g

WEIGHT
الوزن

428

CALORIES
سعرات حرارية

12.8g

FAT
دهون

62.4g

CARBS
كربوهيدرات

15.9g

PROTEIN
بروتين

384

CALORIES
سعرات حرارية

15.2g

FAT
دهون

50g

CARBS
كربوهيدرات

11.6g

PROTEIN
بروتين

396

CALORIES
سعرات حرارية

12.9g

FAT
دهون

61g

CARBS
كربوهيدرات

9.1g

PROTEIN
بروتين

BREAD & BAKED GOODS

خبز ومعجنات

FATAYER ZAATAR

فطائر زعتر

PIECE

1

قطعة



180g

WEIGHT
الوزن

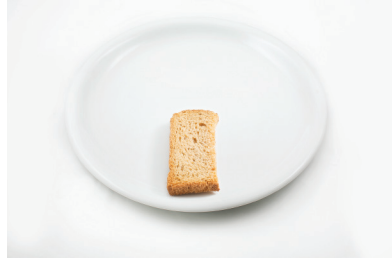
WHITE RUSK

شابورة سادة

PIECE

1

قطعة



9.4g

WEIGHT
الوزن

CHEESE SAMBOSA (FRIED)

سمبوسة جبن (مقلي)

PIECE

1

قطعة



16g

WEIGHT
الوزن

605

CALORIES
سعات حرارية

16.9g

FAT
دهون

98.5g

CARBS
كربوهيدرات

14.6g

PROTEIN
بروتين

38

CALORIES
سعات حرارية

0.5g

FAT
دهون

7.2g

CARBS
كربوهيدرات

1.5g

PROTEIN
بروتين

61

CALORIES
سعات حرارية

3.3g

FAT
دهون

6.3g

CARBS
كربوهيدرات

1.5g

PROTEIN
بروتين

FAST FOOD

الوجبات السريعة

MCDONALD'S

ماكدونالدز

BIG TASTY
بيج تيسي تي

SANDWICH 1 شطيرة



364g
WEIGHT
الوزن

BIG MAC (BEEF)
بيج ماك (لحم)

SANDWICH 1 شطيرة



217g
WEIGHT
الوزن

CHEESEBURGER
تشيز برجر

SANDWICH 1 شطيرة



120g
WEIGHT
الوزن

922

CALORIES
سعات حرارية

58g

FAT
دهون

59g

CARBS
كربوهيدرات

43g

PROTEIN
بروتين

560

CALORIES
سعات حرارية

29g

FAT
دهون

51g

CARBS
كربوهيدرات

26g

PROTEIN
بروتين

336

CALORIES
سعات حرارية

15g

FAT
دهون

36g

CARBS
كربوهيدرات

16g

PROTEIN
بروتين

MCDONALD'S

ماكدونالدز

CLASSIC GRAND CHICKEN
كلاسيك جرانډ دجاج

SANDWICH 1 شطيرة



258g
WEIGHT
الوزن

M^cCHICKEN
ماك شيكن

SANDWICH 1 شطيرة



180g
WEIGHT
الوزن

APPLE PIE
فطيره التفاح

PIECE 1 قطعة



81g
WEIGHT
الوزن

752
CALORIES
سعات حرارية

40g
FAT
دهون

69g
CARBS
كربوهيدرات

28g
PROTEIN
بروتين

420
CALORIES
سعات حرارية

18g
FAT
دهون

47g
CARBS
كربوهيدرات

17g
PROTEIN
بروتين

231
CALORIES
سعات حرارية

12g
FAT
دهون

27g
CARBS
كربوهيدرات

2g
PROTEIN
بروتين

M^cNUGGETS

ماك نجتس

| | | | |
|--------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 45 | 2.4_g | 3.2_g | 2.7_g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

| | | | |
|--------------------------|------------------------|------------------------|----------------------|
| 134 | 7.2_g | 9.6_g | 8_g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

| | | | |
|--------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 223 | 12_g | 15.9_g | 13.3_g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 312 | 16.8_g | 22.3_g | 18.6_g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

| | | | |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 402 | 21.6_g | 28.7_g | 23.9_g |
| CALORIES سعرات حرارية | FAT دهون | CARBS كربوهيدرات | PROTEIN بروتين |

| | |
|------------------------|-----------------------|
| PIECE(S) 1 قطعة | 17_g |
| WEIGHT الوزن | |

| | |
|------------------------|-----------------------|
| PIECE(S) 3 قطعة | 51_g |
| WEIGHT الوزن | |

| | |
|------------------------|-----------------------|
| PIECE(S) 5 قطعة | 85_g |
| WEIGHT الوزن | |

| | |
|------------------------|------------------------|
| PIECE(S) 7 قطعة | 119_g |
| WEIGHT الوزن | |

| | |
|------------------------|------------------------|
| PIECE(S) 9 قطعة | 153_g |
| WEIGHT الوزن | |

FRENCH FRIES

بطاطا مقلي

SMALL
صغير

SERVING 1 حصة



110g

WEIGHT
الوزن

MEDIUM
وسط

SERVING 1 حصة



220g

WEIGHT
الوزن

LARGE
كبير

SERVING 1 حصة



260g

WEIGHT
الوزن

339

CALORIES
سعرات حرارية

17g

FAT
دهون

41g

CARBS
كربوهيدرات

5g

PROTEIN
بروتين

679

CALORIES
سعرات حرارية

34g

FAT
دهون

83g

CARBS
كربوهيدرات

10g

PROTEIN
بروتين

802

CALORIES
سعرات حرارية

41g

FAT
دهون

98g

CARBS
كربوهيدرات

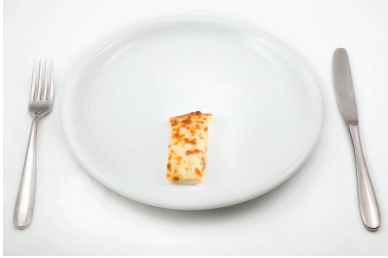
12g

PROTEIN
بروتين

CHEESE STICKS (PAPA JOHNS)

أصابع الجبن (بابا جونز)

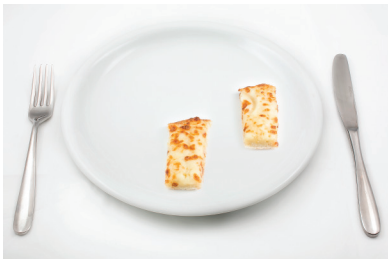
1 قطعة
PIECE(S)



25_g

WEIGHT
الوزن

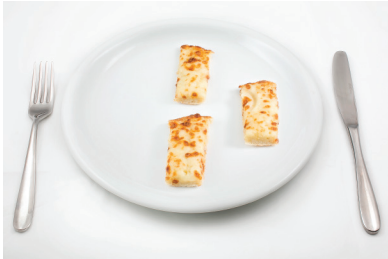
2 قطعة
PIECE(S)



52_g

WEIGHT
الوزن

3 قطعة
PIECE(S)



76_g

WEIGHT
الوزن

4 قطعة
PIECE(S)



98_g

WEIGHT
الوزن

68

CALORIES
سعرات حرارية

3_g

FAT
دهون

7.6_g

CARBS
كربوهيدرات

2.3_g

PROTEIN
بروتين

142

CALORIES
سعرات حرارية

6.3_g

FAT
دهون

15.8_g

CARBS
كربوهيدرات

4.7_g

PROTEIN
بروتين

208

CALORIES
سعرات حرارية

9.2_g

FAT
دهون

23_g

CARBS
كربوهيدرات

6.9_g

PROTEIN
بروتين

268

CALORIES
سعرات حرارية

11.9_g

FAT
دهون

29.7_g

CARBS
كربوهيدرات

8.9_g

PROTEIN
بروتين

POTATO WEDGES (PAPA JOHNS)

بطاطا ودجز (بابا جونز)

4 قطعة
PIECE(S)



68_g

WEIGHT
الوزن

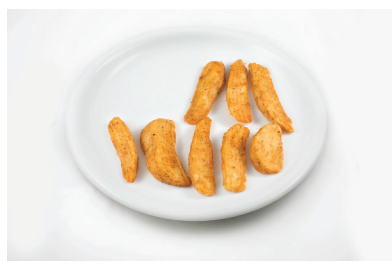
6 قطعة
PIECE(S)



92_g

WEIGHT
الوزن

8 قطعة
PIECE(S)



132_g

WEIGHT
الوزن

10 قطعة
PIECE(S)



164_g

WEIGHT
الوزن

102

CALORIES
سعرات حرارية

3.1_g

FAT
دهون

18.9_g

CARBS
كربوهيدرات

1.7_g

PROTEIN
بروتين

138

CALORIES
سعرات حرارية

4.2_g

FAT
دهون

25.6_g

CARBS
كربوهيدرات

2.3_g

PROTEIN
بروتين

198

CALORIES
سعرات حرارية

6.1_g

FAT
دهون

36.7_g

CARBS
كربوهيدرات

3.3_g

PROTEIN
بروتين

246

CALORIES
سعرات حرارية

7.5_g

FAT
دهون

45.6_g

CARBS
كربوهيدرات

4.1_g

PROTEIN
بروتين

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

SLICE(S) **1** شريحة



54_g

WEIGHT
الوزن

SLICE(S) **2** شريحة



90_g

WEIGHT
الوزن

SLICE(S) **3** شريحة



140_g

WEIGHT
الوزن

SLICE(S) **4** شريحة



182_g

WEIGHT
الوزن

PEPPERONI PIZZA (PAPA JOHNS)

بيتزا بيبيروني (بابا جونز)

130

CALORIES
سعرات حرارية

5.6_g

FAT
دهون

15.5_g

CARBS
كربوهيدرات

5

PROTEIN
بروتين

217

CALORIES
سعرات حرارية

9.3_g

FAT
دهون

25.9_g

CARBS
كربوهيدرات

8.3_g

PROTEIN
بروتين

338

CALORIES
سعرات حرارية

14.5_g

FAT
دهون

40.2_g

CARBS
كربوهيدرات

12.9_g

PROTEIN
بروتين

439

CALORIES
سعرات حرارية

18.8_g

FAT
دهون

52.3_g

CARBS
كربوهيدرات

16.7_g

PROTEIN
بروتين

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

SLICE(S) 1 شريحة



58_g

WEIGHT
الوزن

SLICE(S) 2 شريحة



118_g

WEIGHT
الوزن

SLICE(S) 3 شريحة



174_g

WEIGHT
الوزن

SLICE(S) 4 شريحة



238_g

WEIGHT
الوزن

PEPPERONI PIZZA (PAPA JOHNS)

بيتزا بيبيروني (بابا جونز)

133

CALORIES
سعرات حرارية

5.2_g

FAT
دهون

15.1_g

CARBS
كربوهيدرات

4.6_g

PROTEIN
بروتين

298

CALORIES
سعرات حرارية

11.7_g

FAT
دهون

33.7_g

CARBS
كربوهيدرات

10.4_g

PROTEIN
بروتين

440

CALORIES
سعرات حرارية

17.2_g

FAT
دهون

49.7_g

CARBS
كربوهيدرات

15.3_g

PROTEIN
بروتين

602

CALORIES
سعرات حرارية

23.5_g

FAT
دهون

68_g

CARBS
كربوهيدرات

20.9_g

PROTEIN
بروتين

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

1 شريحة
SLICE(S)



63_g

WEIGHT
الوزن

2 شريحة
SLICE(S)



130_g

WEIGHT
الوزن

3 شريحة
SLICE(S)



188_g

WEIGHT
الوزن

4 شريحة
SLICE(S)



250_g

WEIGHT
الوزن

PEPPERONI PIZZA (PAPA JOHNS)

بيتزا بيبيروني (بابا جونز)

155

CALORIES
سعرات حرارية

6.3_g

FAT
دهون

18.4_g

CARBS
كربوهيدرات

5.8_g

PROTEIN
بروتين

320

CALORIES
سعرات حرارية

13_g

FAT
دهون

38_g

CARBS
كربوهيدرات

12_g

PROTEIN
بروتين

463

CALORIES
سعرات حرارية

18.8_g

FAT
دهون

55_g

CARBS
كربوهيدرات

17.4_g

PROTEIN
بروتين

615

CALORIES
سعرات حرارية

25_g

FAT
دهون

73_g

CARBS
كربوهيدرات

23.1_g

PROTEIN
بروتين

DATA SOURCES AND REFERENCES

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



CONTACT US بيانات الاتصال

+ (965) 2224 2999
www.dasmaninstitute.org



 [dasmaninstitute](https://www.instagram.com/dasmaninstitute)

 [dasmaninstitute](https://twitter.com/dasmaninstitute)

 [dasmaninstitutekwt](https://www.youtube.com/dasmaninstitute)

 [dasmandiabetesinstitute](https://www.facebook.com/dasmandiabetesinstitute)