"We Believe In A Lifestyle Where Healthy Meets Tasty , No Sacrifice Needed"

"تؤمن بأن الحياة الصحية يجب ان تكون ممتعة و لذيذة ، دون الحاجة للحرمان"

MOHAMMED AL HASHMI
FOUNDER

ALAIN | DUBAI | ABU DHABI | SHARJAH | UAQ

WWW.ZEROFAT.AE

ZEROFATAE

ZEROFAT™

EST. 2016

Balanced. Healthy. Living

حيـاة. صحيـة. متوازنـة

MORNING ROUTINES

WE TAKE BREAKFAST SERIOUSLY!

DAILY FROM 08:00AM - 12:00PM

Avo-Gad'o Toast

Avocado Toast Poached eggs, avocado, pesto, sun-dried tomatoes, mix super seeds, on sourdough

39 DHS

توست الأفوكادو: بيض مسلوق، أفوكادو، صلصة البيستو، طماطم مجففة بالشمس، خليط من البذور الصحية، على خبز السورجو.

Kcal 561.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 28.3g | Protein 26.4g | Carbs 46g

The Egg Benedict

Poached organic eggs on English muffins with hollandaise, topped with chopped parsley and smoked salmon

35 DHS

بيض عضوي مسلوق على رغيف الإنجليزي مع صلصة الهولنديز، مزين بالبقدونس المفروم وسمك السلمون المدخن

Kcal 582.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 31.6g | Protein 30.4g | Carbs 37.3g

French Toast

Classic French Toast with coconut caramel, fresh berries, carmalized banana, and crushed pistachios.

39 DHS

توست فرنسي كلاسيكي مع كراميل جوز الهند، توت طازج، شرائح موز ناضجة، وفستق مكسر

Kcal 397.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 8.1g | Protein 12.1g | Carbs 68.7g

The Loaded

A custom breakfast with eggs, hash browns, beef sausages, avocado, sautee mushrooms, jam, and toast.

55 DHS

وجبة إفطار مخصصة تتضمن بيض، بطاطا مقرمشة مبشورة (هاش براونز)، نقانق لحم بقري، أفوكادو، فطر محمص، مربى، وشريحة خبز

Kcal 725.4 | Transfat 0g | Healthy Fats 28.5g | Protein 50.1g | Carbs 54.4g

Mexican Omelete

Organic egg omelet with cheddar cheese, guacamole,corn salsa turkey, and lime&coriander sauce.

34 DHS

أومليت بالبيض العضوي مع جبن شيدر، جواكامولي، سالسا الذرة، لحم ديك رومي، وصلصة الليمون والكزبرة

Kcal 431 | Transfat 0g | Healthy Fats 23.8g | Protein 37.8g | Carbs 16.3g

AMAZONIAN SUPERFRUIT!

Acai Bowl

Pure Açai with your choice of healthy fruits and toppings with 3 free toppings

38 DHS

النسائي الطبيعي من غير إضافات مع اختيارك من الفواكه والإضافات الصحية.

Kcal 385.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 6.5g | Protien 3.7g | Carbs 77.3g

BANANA	HONEY	FLEX SEED
STRAWBERRY	ALMONDS	CHIA SEED
MANGO	GRANOLA	AGAVE NECTAR
KIWI	CASHEW	BLUEBERRY

·CALORIES VARIES WITH VARIATION OF TOPPINGS
·EXTRA + 4 DHS

The Platter

Start your day with our Breakfast Platter: Greek labneh, veggies, sun-dried tomato pesto, eggs, jam, butter, and fresh bread

52 DHS

ابدأ يومك بطبق الإفطار لدينا: لبنة يونانية، خضار، صلصة البيستو بالطماطم المجففة، بيض، مربى، زبدة، وخبز طازج

Kcal 565.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 26.6g | Protein 30.1g | Carbs 48.4g

Berries Pancake

Vanilla Homemade Pancake with zesty lemon cream, berries sauce, and crushed pistachio nuts

42 DHS

فطيرة الفانيليا المصنوعة في المنزل مع كريمة الليمون الحامضة، صلصة التوت، وجوز الفستق المهروس

Kcal 593.5 | Transfat 0g | Healthy Fats 13.9g | Protein 16.2g | Carbs 104.2g

Morning Boost Oats

Enjoy our Real Overnight Oats topped with slice banana,black berries, strawberry, rasberry,pecan nuts.

38 DHS

استمتع بشوفاننا الحقيقي مغطى بشرائح الموز، توت أسود، فراولة، توت أحمر، وجوز البيكان

Kcal 417.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 15.1g | Protien 11g | Carbs 63.6g

Double Chocolate Pancake

Enjoy our Double Chocolate Pancake with chocolate ganache, roasted hazelnut, banana slices, and mixed berries

42 DHS

تمتع بفطيرة الشوكولاتة المزدوجة لدينا مع صوص الشوكولاتة الغناش، بندق مشوي، شرائح الموز، وتوت مشكل

Kcal 534 | Transfat 0g | Healthy Fats 9.8g | Protein 8.5g | Carbs 101g

Almond Banana Oats

Quick Warm Oats with almond milk,carmalized banana, mixed berries and crunchy nuts.

38 DHS

شوفان سريع مع حليب اللوز، موز مكرمل، توت مشكل، ومكسرات مقرمشة

Kcal 648.4 | Transfat 0g | Healthy Fats 26.7g | Protein 19.8g | Carbs 88.2g

SUPER GREENS

LETTUCE EAT!

Sesame Soba Salad

Enjoy our Healthy Grilled Shrimp Soba Salad tender noodles mixed with savory peanut sauce, topped with mango and shrimps.

35 DHS

تمتع بسلطة السوبا بالروبيان المشوي الصحية لدينا: مكرونة ناعمة ممزوجة بصلصة الفول السوداني اللذيذة، مغطاة بشرائح المانجو والروبيان

Kcal 395.6 | Transfat 0g | Healthy Fats 12.5g | Protein 26g | Carbs 48g

Beta Salad

Enjoy our Beta Salad a medley of fresh greens, edamame, avocado, chickpeas, and more, topped with nuts, fruits, and our Beta Dressing.

42 DHS

استمتع بسلطة البيتا مجموعة من الخضراوات الطازجة، فاصوليا الإيدامامي، الأفوكادو، حمص، وأكثر من ذلك، مغطاة بالمكسرات والفواكه وصلصة البيتا الخاصة بنا

Kcal 532.7 | Transfat 0g | Healthy Fats 35.3g | Protein 17.9g | Carbs 37.2g

Balsamic Salad

Green mix leaves, apples, edamame, and avocado with balsamic sauce, topped with beetroot dice.

35 DHS

مزيج من أوراق الخس الخضراء، التفاح، الإيدامامي، والأفوكادو مع صلصة البلسميك، مزين بمكعبات البنجر

Kcal 266 | Transfat 0g | Healthy Fats 13.3g | Protein 9.1g | Carbs 26.5g

Signature Ceaser Salad

Enjoy our Signature Caesar Salad baby romaine lettuce, cherry tomatoes, toasted baguette, Parmesan, and homemade lite Caesar Dressing.

35 DHS

استمتع بسلطة سيزار الخاصة بنا ، أوراق الخس الصغيرة، طماطم، خبز محمص ،جبن بارميزان، وصلصة سيزار خفيفة من صنعنا

Kcal 408.4 | Transfat 0g | Healthy Fats 24.6g | Protein 17.7g | Carbs 22.6g

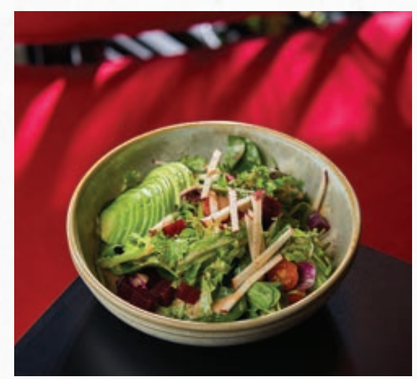
Texas Twist Salad

Enjoy our Texas Twist Salad baby spinach, soft corn fingers, avocado, feta cheese, pomegranate seeds, homemade Texas sauce, cherry tomatoes, and black olives.

35 DHS

استمتع بسلطة تكساس تويست سبانخ صغيرة، ذرة لينة، أفوكادو، جبنة فيتا، بذور رمان، صلصة تكساس الخاصة بنا، طماطم، وزيتون أسود.

Kcal 290.9 | Transfat 0g | Healthy Fats 19.1g | Protein 8.9g | Carbs 22.9g



Appetizers

CHOOSE YOUR SIDE!

Lemon Shrimp Tacos

Enjoy our Shrimp Tacos succulent shrimp, guacamole, corn salsa and zesty chipotle sauce.

32 DHS

تمتع بتاكوس الروبيان لدينا: روبيان لذيذ، جواكامولي، صلصة الذرة، وصلصة الشيبوتل الحمضية

Kcal 359.6 | Transfat 0g | Healthy Fats 22g | Protein 16.9g | Carbs 31.9g

Green Pesto Dip

Experience our Herb Pesto infused with olive oil , served alongside hand-cut chips.

32 DHS

استمتع بصوص البيستو العشبي المعبأ بزيت الزيتون وزيتون كالاماتا، ويقدم مع شرائح البطاطس المقطعة يدويًا.

Kcal 555 | Transfat 0g | Healthy Fats 41.3g | Protein 40g | Carbs 34g

Crispy Halloumi

Indulge in our Corn flex and Oregano-Coated Halloumi Cheese, served with warm tomato salsa and pomegranate molass

32 DHS

تمتع بجبنة الحلومي المغمورة بقشرة الذرة والزعتر، مقدمة مع صلصة الطماطم الدافئة ودبس الرمان.

Kcal 592.2 | Transfat 0g | Healthy Fats 22.4g | Protein 25.4g | Carbs 73.6g

Ukiyo Steak

Savor our Grilled Steak: Prime beef slices with a delightful sauce, served with Japanese rice and zesty chili edamame

36 DHS

تذوق ستيك الشواء لدينا: شرائح لحم بقري مع صلصة لذيذة، يتم تقديمه مع أرز ياباني وفاصوليا إيدامامي حارة

Kcal 463.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 11.3g | Protien 41.6g | Carbs 47.1g

بعض المأكولات تحتوي على المكسرات وبذور السمسم. اذا كنت تعاني أي نوع من الحساسية تجاه بعض الاطعمة، يرجى الاستفسار من الناذل عن المكونات.
Some food items have traces of nuts and sesame seeds. Should you be allergic to any food item, please request information regarding ingredients.

ALL PRICES ARE SUBJECT TO 5% VALUE ADDED TAX. جميع الأسعار خاضعة لضريبة القيمة المضافة.

MAINS

THE MAIN ATTRACTION!

Zero Butter Chicken

Grilled Chicken Tikka served with Pilaf Rice and creamy butter sauce

دجاج تيكا مشوي مع أرز البيلاف وصلصة الزبدة الكريمية

42 DHS

Kcal 492.5 | Transfat 0g | Healthy Fats 11.5g | Protein41.1g | Carbs 55.5g

Pesto Shrimp Pasta

Enjoy Penne pasta in a creamy herbal pesto sauce with grilled shrimp, Parmesan cheese, and sun-dried tomatoes

استمتع بمكرونة البيني المغمسة في صلصة البيستو العشبية الكريمية والروبيان المشوي لذيذ، وجبنة بارميزان، ومزينة بالطماطم المجففة

49 DHS

Kcal 648.4 | Transfat 0g | Healthy Fats 26.4g | Protein 38.8g | Carbs 63.3g

Fusion Chicken Fattah

Savor our Fusion Chicken Fattah: tender chicken, low-fat sauce, white rice, roasted chickpeas, pomegranate seeds, and fresh parsley.

استمتع بفتة الدجاج المميزة لدينا: شرائح الدجاج، صلصة خفيفة منخفضة الدهون، أرز أبيض، حمص محمص، بذور الرمان، وبقدونس طازج

42 DHS

Kcal 648.4 | Transfat 0g | Healthy Fats 26.7g | Protein 19.8g | Carbs 88.2g

Salmon Goodness

Enjoy marinated grilled salmon with smashed potatoes, creamy avocado, soba noodles, parsley and zesty lemon herb sauce

تمتع بسلمون مشوي متبل مع بطاطس مهروسة، أفوكادو كريمي، مكرونة سوبا، بقدونس، وصلصة الليمون والأعشاب الحمضية.

69 DHS

Kcal 590.7 | Transfat 0g | Healthy Fats 20.3g | Protein 53.4g | Carbs 49.6g

K-Town Rice Bowl

Korean Steak Bowl with marinated steak, kimchi, and k-town sauce.

وعاء شرائح لحم البقر المتبلة الكورية مع ملفوف الكيمتشي وصلصة كي تاون

68 DHS

Kcal 789.2 | Transfat 0g | Healthy Fats 28.9g | Protien 53.3g | Carbs 77.4g

Spaghetti Bolognese

Savor our flavorful Meat Bolognese Sauce with basil, Parmesan cheese, and a hint of spices

استمتع بصلصة بولونيز لحم لذيذة وغنية بالنكهات مع الريحان وجبنة بارميزان ولمسة خفيفة من التوابل

42 DHS

Kcal 489.9 | Transfat 0g | Healthy Fats 13.6g | Protien 34.4g | Carbs 60.3g

Spinach Ricotta Raviloi

Spinach and ricotta ravioli with creamy sauce, grilled asparagus, fresh ricotta cheese

رافيولي السبانخ والريكوتا مع صلصة كريمية، هليون مشوي، وجبنة ريكوتا طازجة

48 DHS

Kcal 563.8| Transfat 0g | Healthy Fats 33.9g | Protien 31.6g | Carbs 41.4g

Asian Bowl

Enjoy our Asian bowl that comes with beef strips, Japanese rice, teriyaki sauce, carrots, pickled ginger and sesame seeds on top.

استمتع بوجبة اسيوية مميزة، حيث تحتوي على شرائح لحم، أرز ياباني، صلصة تريياكي، جزر، زنجبيل، وبذور سمسم

44 DHS

Kcal 598.4 | Transfat 0g | Healthy Fats 14.1g | Protien 35.9g | Carbs 30.5g

SIDES

THE OTHER SIDE.

White rice	+ 12 AED	Fruits salad	+ 15 AED	Bread basket	+ 8 AED
Brown rice	+ 15 AED	Green salad	+ 12 AED	Cauliflower	+ 8 AED
Potato	+ 12 AED	Avocado	+ 10 AED	Mixed Nuts	+ 12 AED
Sweet potato	+ 15 AED	Broccoli	+ 8 AED		

PROTEIN-PACKED

SANDWICHES & BURGERS

Aioli Beef Sandwich

Delight in our roasted tender beef , paired with roasted veggies, and served with side salad.

استمتع بلحم البقر المشوي الناعم، مقدم مع الخضار المشوية وسلطة جانبية

37 DHS

Kcal 398.4 | Transfat 0g | Healthy Fats 14.1g | Protein 41.4g | Carbs 35.7g

Brisket Sandwich

Savor our Brisket Sandwich a flavor-packed delight. Tender brisket beef mixed with BBQ sauce, cheddar cheese, and jalapeño and served with side salad.

استمتع بساندويتش البريسكيت الذي يحتوي علي شرائح لحم البريسكيت اللذيذة ممزوجة بصلصة الباربيكيو، جبنة تشيدر، وفلفل الجالابينو

45 DHS

Kcal 470 | Transfat 0g | Healthy Fats 11.5g | Protein 44.2g | Carbs 52g

Fajita Sandwich

Enjoy our fajita Sandwich with fajita chicken, mixed capsicum, mushrooms, fajita sauce, Cajun spice, and mozzarella, served with a side salad

تمتع بساندويتش الفاهيتا مع دجاج الفاهيتا، الفلفل المختلط، الفطر، صلصة الفاهيتا، بهار الكاجون، وجبن الموتزاريلا، مقدمة مع سلطة جانبية

39 DHS

Kcal 382 | Transfat 0g | Healthy Fats 14.4g | Protein 35.9g | Carbs 30.5g

Grilled Halloumi Sandwich

Enjoy our Grilled Halloumi Sandwich with mixed capsicum, pesto, and sun-dried tomato on sourdough and served with side salad.

استمتع بساندويتش الحلومي المشوي مع الفلفل المختلط، صلصة البيستو والطماطم المجففة على خبز السوردو وتقدم مع سلطة جانبية

37 DHS

Kcal 563.5 | Transfat 0g | Healthy Fats 26g | Protein 44.2g | Carbs 53.9g

Smoky ZF Burger

Savor the Smoky ZF Burger Single Angus beef patty, cheddar cheese, avocado, carmalized onion in brioche bread, and served baked fries.

جربوا شريحة البرجر الدخاني قطعة لحم بقر أنجوس واحدة، جبن شيدر، أفوكادو، بصل مكرمل في خبز البريوش، وتقدم مع بطاطا مقلية محمصة

49 DHS

Kcal 601.1 | Transfat 0g | Healthy Fats 22g | Protein 48g | Carbs 41g

Crisp Chicken Burger

Indulge in our Crisp Chicken Burger , Japanese breaded chicken on a brioche bun topped mashed avocado and coleslow with sweet potato fries on the side

استمتع ببرغر الدجاج المقرمش دجاج مغطى بالخبز الياباني على رغيف البريوش، مزينة بالأفوكادو المهروس والكولسلو، ومقدمة مع بطاطا حلوة مقلية جانبية

42 DHS

Kcal 624.1 | Transfat 0g | Healthy Fats 22.3g | Protein 50.4g | Carbs 44.7g

Thrill Grill Burger

Try our Thrill Grill Burger with juicy double Angus beef, caramelized onions, yellow cheddar, and Thrill Sauce on a brioche bun.

جربو برغر ذا ثرل غريل مع لحم بقر أنجوس مزدوج ، بصل مكرمل، جبن شيدر أصفر، وصلصة ثريل على رغيف البريوش

58 DHS

Kcal 764.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 23.7g | Protein 79.4g | Carbs 42.6g

بعض المأكولات تحتوي على المكسرات وبذور السمسم، اذا كنت تعاني أو تعاني من الحساسية تجاه بعض الأطعمة، يرجى الاستفسار من النادل عن المكونات.
Some food items have traces of nuts and seasame seeds. Should you be allergic to any food item, please request information regarding ingredients.

ALL PRICES ARE SUBJECT TO 5% VALUE ADDED TAX. جميع الأسعار خاضعة لضريبة القيمة المضافة.

HEALTHY PIZZA

SHARING IS CARING !

Chicken Truffle Pizza

Savor our Truffle & Cheese Pizza: healthy dough, rich mushroom paste, truffle, and BBQ chicken

42 DHS

تمتع ببيتزا الترافل والجبن مع عجينة صحية، صلصة الفطر الغنية، الترافل، ودجاج بالباربيكيو

Kcal 793.3 | Transfat 0g | Healthy Fats 34.9g | Protein 51.8g | Carbs 105.2g

Margherita Pizza

Enjoy our Healthy Margherita Pizza: Homemade pizza dough, tomato basil sauce, fresh mozzarella, and a hint of olive oil

39 DHS

استمتع ببيتزا مارغريتا الصحية لدينا عجينة البيتزا المصنوعة في المنزل، صلصة الطماطم بالريحان، موتزاريلا طازجة، ولمسة خفيفة من زيت الزيتون

Kcal 717.6 | Transfat 0g | Healthy Fats 26.3g | Protein 49.2g | Carbs 105.2g

Pepporoni Pizza

Enjoy our classic Pepperoni Pizza, carefully crafted with homemade pizza dough, zesty tomato sauce, melted mozzarella, healthy pepperoni slices, and a sprinkle of dried oregano.

39 DHS

استمتع ببيتزا البيبروني الكلاسيكية لدينا، المصنوعة بعناية باستخدام عجينة البيتزا المنزلية، وصلصة الطماطم اللذيذة، والجبن الموزاريلا، وشرائح البيبروني الصحية، ورشة من الأوريغانو المجفف

Kcal 784.4 | Transfat 0g | Healthy Fats 32.6g | Protein 51.9g | Carbs 104.1g

DARE TO CHEAT?

Swedish Meatballs & Mash

Swedish Meatballs: Savory meatballs on creamy mashed potatoes with meat gravy and Parmesan cheese

48 DHS

كرات لحم السويدية: كرات لحم لذيذة على بطاطا مهروسة كريمية مع صلصة اللحم وجبنة بارميزان

Kcal 660.4| Transfat 0g | Healthy Fats 30.6g | Protein 56.2g | Carbs 48.1g

Variety Meets Balance

Say goodbye to the hassle of meal prepping and hello to a daily filled with delectable variety. Each meal is expertly balanced to provide you with the essential nutrients your body craves.

التنوع يلتقي بالتوازن: قل وداعًا لعناء تحضير الوجبات ورحب بيوم مليء بالتنوع اللذيذ. تم موازنة كل وجبة بخبرة لتزويدك بالعناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها جسدك

ZERO-SUGAR

NO ADDED SUGAR !

Signature Tiramisu

Experience the exquisite taste of our Tiramisu, expertly crafted with light cheese, robust coffee, layers of delicate biscuits, and elegantly garnished with rich dark chocolate

42 DHS

استمتع بتذوق النكهة الرائعة لتيراميسو لدينا، المصنوع بعناية باستخدام جبن خفيف، قهوة قوية، طبقات من البسكويت اللذيذ، وتزيين أنيق بالشوكولاتة الداكنة

Kcal 505.7 | Transfat 0g | Healthy Fats 35.1g | Protein 9g | Carbs 37.7g

Signature Pistachio Brownie

Savor our Pistachio Brownie Slice, handcrafted with pure pistachio paste and a delicate brownie base, perfectly accompanied by a scoop of creamy vanilla ice cream

44 DHS

تذوق شريحة براوني الفستق المصنوعة يدويا من معجون الفستق النقي وقاعدة البراوني الرقيقة، مصحوبة بشكل مثالي بمغرفة من آيس كريم الفانيليا الكريمي

Kcal 609.2 Transfat 0g | Healthy Fats 37.5g | Protein 13.1g | Carbs 58.2g

Healthy Ube Cheesecake

Enjoy our Healthy Ube Cheesecake a creamy delight infused with the vibrant flavor of ube purple yam. Topped with a smooth white chocolate

44 DHS

استمع تتشيز كيك الأوبي الصحي – حلاوة كريمية مع نكهة الأوبي البنفسجي الزاهية، مغطاة بالشوكولاتة البيضاء الناعمة

Kcal 384.5| Transfat 0g | Healthy Fats 27.1g | Protein 8.5g | Carbs 31g

Our Strawberry Cheesecake

Enjoy our guilt-free cheesecake, featuring a light digestive biscuit base and luscious strawberry compote

38 DHS

استمتع بتشيز كيك الفراولة الصحي مع قاعدة بسكويت الخفيفة وكومبوت الفراولة اللذيذ

Kcal 471.9 | Transfat 0g | Healthy Fats 29.6g | Protein 15.5g | Carbs 37.2g

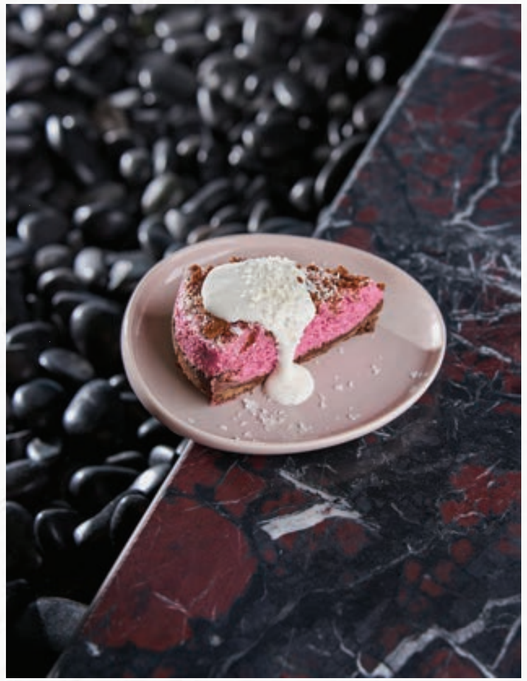
Mochatein

Enjoy our mochatein with layered vanilla and mocha protein cake, served on maple cake crumble

38 DHS

استمتع بطبقات من الفانيليا و كعكة الموكا بالبروتين تقدم على فتات من كعكة الميبل

Kcal 556.2 | Transfat 0g | Healthy Fats 45g | Protein 13.6g | Carbs 24.7g



بعض المأكولات تحتوي على المكسرات وبذور السمسم. إذا كنت تعاني أي نوع من الحساسية تجاه بعض الأطعمة، يرجى الاستفسار عن التناول عن المكونات.
Some food items have traces of nuts and seasame seeds. Should you be allergic to any food item, please request information regarding ingredients.

Pro-Diet

CREATE YOUR OWN MACROS

Keto-Diet | Atkins Diet | Vegetarian Diet | Vegan Diet

1

CHOOSE ONE اختر واحد

PROTEINS
البروتينات

		Kcal
لحم بقري نيوزيلندي **NEW ZEALAND GRASS-FEED STRIPLOIN STEAK**		
100g	+ 38 AED	148
150g	+ 43 AED	222
200g	+ 49 AED	296
صدر الدجاج **CHICKEN BREAST**		
100g	+ 28 AED	151
150g	+ 32 AED	246
200g	+ 36 AED	280
سلمون **SALMON**		
100g	+ 33 AED	139
150g	+ 39 AED	257
200g	+ 45 AED	284
روبيان مشوي **GRILLED SHRIMP**		
100g	+ 37 AED	120
150g	+ 42 AED	181
200g	+ 47 AED	241
بياض البيض **WHITE OMELET**		
5 White Eggs	23 AED	86
+ Two Extra Eggs	4 AED	
Options "Choose Two": Spinach, Onion, Tomatoes,		
سمك سي باس **SEABASS FILLET**		
100g	+ 29 AED	134
150g	+ 35 AED	201
200g	+ 41 AED	268
لحم بريسكت نيوزيلندي **NEW ZEALAND GRASS-FEED BRISKET**		
100g	+ 38 AED	148
150g	+ 43 AED	222
200g	+ 49 AED	296

2

CHOOSE UP TO 3 PER MEAL

يمكنك الاختيار لغاية ٣ لكل وجبة

CARBOHYDRATES
الكربوهيدرات

		Kcal
بطاطا مهروسة **MASHED POTATO**		
100g	+ 4 AED	103
150g	+ 6 AED	110
200g	+ 8 AED	206
ارز ابيض **WHITE RICE**		
100g	+ 6 AED	130
150g	+ 8 AED	181
200g	+10 AED	238
ارز اسمر **BROWN RICE**		
100g	+ 8 AED	117
150g	+ 10 AED	166
200g	+ 12 AED	231
بطاطا **ROASTED POTATO**		
100g	+ 4 AED	103
150g	+ 6 AED	110
200g	+ 8 AED	206
ارز ياباني **JAPANESE RICE**		
100g	+6 AED	130
150g	+8 AED	181
200g	+10 AED	238
بطاطا حلوة مهروسة **SWEET MASHED POTATO**		
100g	+ 8 AED	90
150g	+ 10 AED	114
200g	+ 12 AED	180

3

FIBERS
الألياف

		Kcal
30g Corn Salsa | صلصة ذرة	+ 6 AED	43
30g Asparagus | هليون	+ 8 AED	19
50g Broccoli | بروكلي	+ 6 AED	15
50g Pickled Cabbage | ملفوف	+ 6 AED	12
50g Green Salad | سلطة خضراء	+ 6 AED	19

4

HEALTHY FATS
الدهون الصحية

		Kcal
30g Avocado | أفوكادو	+ 8 AED	43
5g Olive Oil | زيت الزيتون	+ 5 AED	48
5g Coconut Oil | زيت جوز الهند	+ 5 AED	44
10g Almonds | لوز	+ 6 AED	111
10g Cashew | كاجو	+ 6 AED	115

5

FRUITS
فواكة

		Kcal
50g Strawberry | فراولة	+ 6 AED	16
50g Kiwi | كيوي	+ 6 AED	30
50g Apple | تفاح	+ 6 AED	26
50g Pineapple | أناناس	+ 6 AED	24

6

DRESSINGS
الصلصات

- **Teriyaki Sauce** | صلصة التريياكي الخاصة
- **Crazy Sriracha Sauce** | صلصة كريزي سيراجا
- **BBQ Sauce** | صلصة الباربكيو
- **Mushroom Sauce** | صلصة المشروم
- **Lime & Coriander Sauce** | صلصة الليمون و الكزبرة
- **Peanut Butter Sauce** | صلصة زبدة الفول السوداني
- **Tzatziki Sauce** | صلصة الزبادي

OIL FREE | NO TRANS FAT | NO ADDED SUGAR

جميع الحقائق الغذائية مستندة من وزارة الزراعة في الولايات المتحدة الأمريكية.

ALL NUTRITION LABELS ARE BASED ON U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE NUTRIENT DATABASE.

USDA

بعض المأكولات تحتوي على المكسرات وبذور السمسم. اذا كنت تعاني أي نوع من الحساسية تجاه بعض الاطعمة، يرجى الاستفسار من النادل عن المكونات.

Some food items have traces of nuts and seasame seeds. Should you be allergic to any food item, please request information regarding ingredients.

ALL PRICES ARE SUBJECT TO 5% VALUE ADDED TAX. جميع الأسعار خاضعة لضريبة القيمة المضافة.

BEVERAGE MENU

Fresh Signature Drinks

Fresh Citruses
Orange juice, passion fruit
عصير البرتقال . فاكهة الباشن
AED 26

Water-Melon Wave
Water-Melon ,Fresh Lemon
بطيخ ، ليمون طازج
AED 26

Our Smoothies

Carma - kcal 592
Banana, Low fat yogurt , peanut butter smoothie
موز ، زبادي قليل الدسم ، زبدة فول سوداني
AED 32

Soy Strawberry - kcal 346
Soy, strawberry, and honeyed zero-sugar ice cream smoothie
سموثي الصويا مع الفراولة وآيس كريم خالي من السكر بالعسل
AED 32

Te Quiero - kcal 292
Exotic fruits with mango and pineapple
سموثي الفواكه البرية مع المانجو و الأناناس
AED 32

Coco Savvy - kcal 265
Orange coconut milk with fiber-rich chia seeds and **omega-3 rich almonds**
سموثي البرتقال و حليب جوز الهند مع بذور الشيا الغنية بالألياف واللوز الذي يحتوي على أحماض أوميغا ٣
AED 32

Protein Shakes

Cookie Monster - kcal 674
1 Scoop Whey protein ,low fat milk,light biscuit, dark chocolate
بروتين واي، حليب قليل الدسم، بسكويت خفيف، وشوكولاتة داكنة
AED 35

Good Morning - kcal 296
1 Scoop Whey protein, low fat milk, blueberry, strawberry
بروتين واي، حليب قليل الدسم، توت أزرق، فراولة
AED 35

Mango Lychee - kcal 356
1 Scoop Whey protein ,low fat milk, mango, lychee, banana
بروتين واي، حليب قليل الدسم، مانجو، ليتشي، موز
AED 35

Peanut Butter Jam - kcal 592
1 Scoop Whey protein ,low fat milk, peanut butter, strawberry jam
بروتين واي، حليب قليل الدسم، زبدة الفول السوداني، مربى الفراولة
AED 35

Acai Shake - kcal 497
1 Scoop Whey protein ,low fat milk, strawberry, blueberry, peanut butter, acai
بروتين واي، حليب قليل الدسم، توت أزرق، زبدة الفول السوداني، أساي
AED 35

Iced Tea

Mangolia - kcal 214
Mango, Earl Grey tea, and honey peach perfection.
عصير المانجو بشاي ايرل جراي و عسل الخوخ
AED 24

Hermosa - kcal 211
Apple, pineapple, lemon, hint of honey infusion with chamomile
تفاح، أناناس، ليمون، لمحة من عسل ممزوجة بالبابونج
AED 24

Rose Lemon - kcal 183
Rose, honey, lemon, and tea infusion with a distinct
ورد، عسل، ليمون، وشاي ممزوج بطريقة مميزة
AED 24

Hot Tea

Earl Grey Tea	AED 8
Green Tea	AED 8
English Breakfast Tea	AED 8
Lemon & Ginger Tea	AED 8

Specialty Coffee.

ESPRESSO BASED

Espersso	AED 11
Americano	AED 11
Macchiato	AED 18
Cartado	AED 18
Piccolo	AED 12
Flat white	AED 12
Cafe latte	AED 16
Cappuccino	AED 16

MANUAL BREW

V60	AED 15
Chemex	AED 15
Aeropress	AED 15
French Press	AED 15

ICED COFFEE

Iced latte	AED 18
Spanish latte	AED 18
Iced matcha latte	AED 22
Iced black wido	AED 14

Beverage

Sparkling Water	AED 10
Still Water	AED 5
Soft Drinks	AED 8

بعض المأكولات تحتوي على المكسرات وبذور السمسم، اذا كنت تعاني أي نوع من الحساسية تجاه بعض الاطعمة، يرجى الاستفسار من النادل عن المكونات.
Some food items have traces of nuts and sesame seeds. Should you be allergic to any food item, please request information regarding ingredients.

ALL PRICES ARE SUBJECT TO 5% VALUE ADDED TAX. جميع الأسعار خاضعة لضريبة القيمة المضافة.