



☎ 4488 7745



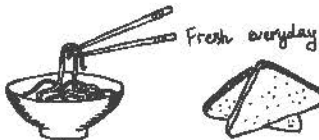
ideal diet
الغذاء المثالي

قائمة الطعام

مطعم ومقهى

إعداد أطعمة صحية للمناسبات | استشارات غذائية
منتجات عضوية | إشترك وجبات

🌐 📱 📺 idealdiet.me





إفطار

180/167 QAR 20

kcal 120/130 QAR 20

kcal 230 QAR 10

kcal 260 QAR 10

kcal 275 QAR 12

kcal 285 QAR 15

kcal 97 QAR 22

kcal 210 QAR 22

بان كيك

فطائر خفيفة محلة بالعسل او الشوكولاته.

كريب

كريب الشوكولاته او العسل بدون اضافة سكر.

كروسان زعتر

كروسان محشي بالزعتر.

كروسان بالجبن

كروسان محشي بالجبن.

كروسان بالشوكولا

كروسان محشي بالشوكولا.

ساندويش كروسان

كروسان محشي جبن و طماطم و خس.

اومليت البيض مع الفطر

بيض يقدم مع الفطر المشوي والطماطم المشوية.

شكشوقة

بيض مع صلصة الطماطم يقدم مع الطماطم المشوية والبطاطا المشوية.

kcal 214 QAR 22

أومليت بالخضار

بيض بالخضار يقدم مع الطماطم المشوية والبطاطا المشوية.

kcal 246 QAR 25

بيض مسلوق مع لحم الديك الرومي

بيض مسلوق يقدم مع لحم الديك الرومي، الفطر المشوي، الطماطم المشوية والخبز الأسمر.

kcal 217 QAR 22

بيض مقلي مع خضار على البخار

بيض مقلي يقدم مع الخضار المطبوخة على البخار مع الفطر المشوي، البطاطا المشوية.

kcal 358 QAR 26

بيض مسلوق مع الأفوكادو

بيض مسلوق يقدم مع الأفوكادو و الطماطم المشوية و الفطر و الخبز المحمص.

kcal 278 QAR 20

بيض مسلوق

بيض مسلوق يقدم مع الطماطم المشوية والبطاطا المشوية.

kcal 141 QAR 18

مناقيش جبن صغيرة

ثلاث قطع من مناقيش الجبن بالقمح الكامل.

kcal 177 QAR 18

مناقيش زعتر صغيرة

ثلاث قطع من مناقيش الزعتر بالقمح الكامل.

kcal 387 QAR 45

فطور أمريكي

بيض اومليت مع خضار و سلطة فواكه مع سلطة خبز.

kcal 414 QAR 45

فطور عربي

بيض اومليت مع خضار و حمص و لبننة مع سلطة خبز.

kcal 150 QAR 18

سلطة فواكه

سلطة تفاح و عنب و كيوي مغمورة في عصير البرتقال الطازج.

kcal 118 QAR 15

لبننة

صحن لبننة وزيتون.

kcal 257 QAR 18

فول مدمس

فول مدمس يقدم مع الطماطم و البقدونس.

kcal 170 QAR 18

حلوم مشوي

جبن حلوم مشوي.



صاج قمح كامل بدون خميرة و بدون ملح

kcal 115 QAR 12

صاج الزعتر

ثلاث قطع صاج صغيرة مع زعتر .

kcal 185 QAR 15

صاج الجبن

ثلاث قطع صاج صغيرة مع جبنة عكاوي.

kcal 112 QAR 13

صاج محمرة

ثلاث قطع صاج صغيرة مع المحمرة.

kcal 215 QAR 20

صاج بالدجاج و الجبن

ثلاث قطع صاج صغيرة مع من الدجاج المشوي و الجبن.

kcal 184 QAR 18

صاج بالديك الرومي و الجبن

ثلاث قطع صاج صغيرة محشوة بشرائح من الديك الرومي و الجبن.

kcal 156 QAR 15

صاج قشطة و عسل

ثلاث قطع صاج صغيرة محشوة بالقشطة و العسل.

kcal 147 QAR 16

صاج الخضار

ثلاث قطع صاج صغيرة محشوة بالخضار المشوية.

kcal 314 QAR 25

صاج كفتة

ثلاث قطع صاج صغيرة مع كفتة اللحم المشوية.

kcal 194 QAR 18

صاج الشوكولا الداكنة

ثلاث قطع صاج صغيرة مع شوكولا داكنة.

kcal 125 QAR 15

صاج لبننة

ثلاث قطع صاج صغيرة مع اللبننة و زيت الزيتون.

kcal 190 QAR 16

صاج زعتر و جبنة

ثلاث قطع صاج صغيرة مع زعتر و جبنة.





مقبلات

باردة

kcal 336 QAR 30

مقبلات باردة

حمص/ بابا غنوج/ فتوش/ تبولة.

kcal 180 QAR 20

حمص بالطحينة

حمص مهروس مع طحينة.

kcal 161 QAR 18

متبل

بافتجان مهروس مع لبن و طحينة.

kcal 136 QAR 18

بابا غنوج

بافتجان مع خضار.

ساخنة

kcal 155 QAR 18

مثلثات دجاج بالجبن

مثلثات بالدجاج و الجبن.

kcal 141 QAR 18

فطائر الجبن

فطيرة جبن.

kcal 113 QAR 18

فطائر السلق

فطيرة محشوة بالسلق.

kcal 281 QAR 18

بيتزا خضار صغيرة

٣ قطع بيتزا خضار مكونة من فطر، فلفل حلو زيتون و جبن موزاريلا و رشة من الأوريغانو.



سلطات

kcal 130 QAR 20

تبوله

بقدرونس، طماطم، برغل مع صلصة الليمون.

kcal 237 QAR 18

فتوش

مزيج من الخضروات الطازجة مع تتبيلة الليمون وحبس الرمان والخبز الأسمر المحمص.

kcal 190 QAR 20

سلطة سيزر

مزيج الخس الطازج وخبز التوست المحمص وجبنة البارميزان مع تتبيلة خاصة بالغذاء المتالي.

kcal 224 QAR 25

سلطة سيزر بالدجاج

الخس الطازج وخبز التوست المحمص مع قطع الدجاج المشوي وجبنة البارميزان مع تتبيلة خاصة بالغذاء المتالي.





الاطباق الرئيسية

kcal 282 QAR 30

دجاج تيكا

قطع الدجاج متبللة ببهارات التيكا مطبوخة بصلصة الطماطم الكريمة تقدم مع الأرز.

kcal 295 QAR 30

برياني دجاج

أرز مطهو مع الدجاج بالتوابل الخاصة، يقدم مع صلصة الزبادي والخضار.

kcal 315 QAR 35

برياني لحم

أرز مطهو مع اللحم بالتوابل الخاصة يقدم مع صلصة الزبادي والخضار.

kcal 310 QAR 30

كشري

أرز مع الحمص والعدس الاخضر والمعكرونة ويقدم مع صلصة الطماطم.

kcal 224 QAR 35

داوود باشا

كرات اللحم مطهية بصلصة الطماطم و تقدم مع الأرز.

kcal 142 QAR 26

دال ماسالا

عدس مطهو مع السبانخ والخضار منكه بالتوم.

kcal 210 QAR 35

سمكة حرة

سمك متبل مطهو بالصلصة الحمراء يقدم مع الأرز الأحمر.

kcal 240 QAR 35

صيادية سمك

فيليه السمك مطهو على الطريقة اللبنانية مع الأرز.

kcal 154 QAR 33

سمك مشوي

سمك مشوي يقدم مع الخضروات المشوية المتبللة.

kcal 280 QAR 30

دجاج مشوي

صدر دجاج مشوي يقدم مع خضروات مشوية متبللة بالأوريجانو.

معكرونة

kcal 263 QAR 30

باستا بالدجاج

باستا بالدجاج والجبن تقدم مع خيارك من الصلصة الحمراء أو البيضاء.

kcal 275 QAR 39

باستا بالروبيان

باستا بالروبيان و الجبن تقدم مع خيارك من الصلصة الحمراء أو البيضاء.

kcal 241 QAR 28

باستا بالخضار

باستا مع الخضار والفطر بالجبن تقدم مع خيارك من الصلصة الحمراء أو البيضاء.

kcal 255 QAR 30

معكرونة كاربونارا

معكرونة بالصلصة البيضاء وقطع الديك الرومي.

kcal 233 QAR 28

معكرونة بالصلصة الحمراء

معكرونة البينيه المغطاة بصلصة الطماطم المنكهة بالبابريكا ورشة من جبنة الموزاريلا.

kcal 314 QAR 33

معكرونة بولونيز

معكرونة مطهية بصلصة الطماطم واللحم المفروم و الجبن.

اضافات

QAR 6

دجاج

QAR 6

روبيان

QAR 6

جبن

QAR 6

خضار



سندويشات و برغرات

kcal 313 QAR 28

ساندويش فاهيتا لحم

خبز الصاج الاسمر محشو باللحم المتبل المشوي مع الفطر، الفلفل الحلو، طماطم و يقدم مع البطاطا المشوية.

kcal 281 QAR 26

ساندويش فاهيتا دجاج

خبز الصاج الاسمر محشو بالدجاج المتبل المشوي مع الفطر، الفلفل الحلو، الطماطم و يقدم مع البطاطا المشوية.

kcal 253 QAR 20

ساندويش شاورما دجاج

خبز الصاج الاسمر محشو بالدجاج المتبل المشوي مع الخس، الطماطم وصلصة الثوم و يقدم مع البطاطا المشوية.

kcal 280 QAR 23

ساندويش شاورما لحم

خبز الصاج الاسمر محشو باللحم المتبل المشوي مع الخس، الطماطم، صلصة الثوم و يقدم مع البطاطا المشوية.

kcal 292 QAR 26

ساندويش الدجاج بالخبز الفرنسي

شرائح صدر الدجاج المشوية مع الخس، الطماطم مع صلصة المايونيز قليلة الدسم محشوة بخبز الباغيت.

kcal 160 QAR 20

برجر خضار

خبز البرجر الاسمر مع باتي الخضار مع البطاطا المشوية.

kcal 295 QAR 20

برجر فلفل

خبز البرجر الاسمر مع باتي الفلفل المشوي والبطاطا المشوية.

kcal 150 QAR 23

برجر الصويا

برغر نباتي مكون من فول الصويا مع خس و طماطم بخبز البرغر لأسمر.

kcal 280 QAR 26

برجر لحم

خبز البرجر الاسمر مع باتي اللحم المشوي مع الصلصة، الطماطم، الخس و يقدم مع البطاطا المشوية.

kcal 240 QAR 24

برجر دجاج

خبز البرجر الاسمر مع باتي دجاج المشوي و البطاطا المشوية.

kcal 280 QAR 25

كفته لحم ساندويش

خبز الصاج الاسمر محشو بكفته لحم، خس، طماطم مع بطاطا مشوية.

kcal 244 QAR 22

كفته دجاج ساندويش

خبز الصاج الاسمر محشو بكفته دجاج، خس، طماطم مع بطاطا مشوية.

kcal 312 QAR 20

ساندويش فلفل

خبز الصاج الاسمر محشو بالفلفل المشوية، خس، طماطم مع بطاطا مشوية.



الحلويات

kcal 160	QAR 20
kcal pct/109	QAR 20
kcal 190	QAR 10
1p kcal/171	QAR 15
kcal 170	QAR 15
kcal 143	QAR 10
kcal pct/180	QAR 20
kcal 260	QAR 20
kcal 190	QAR 15
kcal 219	QAR 15
kcal 180	QAR 12
kcal 193	QAR 12
kcal 230	QAR 12

ميل فاي

طبقات من رقائق الباف باستري المحشوة بكريمة الكاسترد.

اكلير

عجينة الاكلير المخبوزة و المحشوة بكريمة الكاسترد.

كب كيك

كيك الفانيلا الاسفنجية.

تشيز كيك

طبقة من البسكويات والزبدة مع طبقة من جبنة كريمة قليلة الدسم يعلوها طبقة من مربى الفراولة.

ام علي

رقائق البف باستري المطبوخة بالحليب مزينة بالزبيب وجوز الهند.

رز بحليب

حلوى عربية مصنوعة من الارز المطبوخ بالحليب ومنكهة بماء الورد.

بسبوسة

حلوى عربية مصنوعة من السميد و جوز الهند محشوة بالقشطة قليلة الدسم.

كنافة

حلوى عربية تقليدية مصنوعة من عجينة الكنافة مع القشطة قليلة الدسم.

تيراميسو

الحلوى الايطالية المصنوعة من طبقات اسفنجية قليلة الدسم مغطاة بالكريمة قليلة الدسم و بودرة الكاكاو بوصفة الغذاء المثالي.

كيك انجليزي

كيك الفانيلا مع الأريب.

كيك البرتقال

كيكة قليلة الدسم بالبرتقال الطازج.

مهلبية

بودينغ الحليب الطازج قليل الدسم.

مافن

الشوكولا/الموز/الزبادي/الجزر/البرتقال/التمر.





عصائر

kcal 230 QAR 25

kcal 186 QAR 25

kcal 106 QAR 20

kcal 189 QAR 25

kcal 68 QAR 20

kcal 93 QAR 20

kcal 136 QAR 20

kcal 169 QAR 25

QAR 25

فيتامين لود

مزيج من الشمندر و البرتقال و التفاح و الجزر.

عصير الطاقة

مزيج من الشمندر، التفاح، الجزر و الزنجبيل.

ليموناضة مع نعنع

عصير الليموناضة بالنعناع.

عصير الخضار

مزيج من الخيار و الكرفس و الليمون و الزنجبيل.

عصير جزر و برتقال

عصير الجزر و البرتقال.

عصير البرتقال

عصير البرتقال الطازج.

سموثي الموز

مزيج من الموز و الزبادي مع العسل.

كوكتيل

مزيج من الجزر و التفاح و الليمون.

عصير

الرمان | التفاح | المانجو | الافوكادو | الجزر | الموز | الاناناس | الكيوي | الشمندر | الكرفس

مشروبات ساخنة

kcal 2	QAR 13
kcal 4	QAR 15
kcal 112.5	QAR 18/16
kcal 80	QAR 17/15
kcal 64	QAR 17/15
kcal 0	QAR 14/12
kcal 113.5	QAR 18/16
Kcal 165	QAR 18/16
Kcal 110	15/15
	QAR 18
Kcal 145	QAR 15
Kcal 90	QAR 8
	QAR 12

إسبرسو
دبل شوت اسبريسو
كراميل ماكياتو
كافيه لاتيه
كابتشينو
أمريكانو
موكا كوفي
موكا بيضاء
فلات وايت موكا
القهوة العربية التقليدية
شكولاته ساخنة
الكرك قليل السكر
اختر شايك المفضل

باردة

kcal 80	QAR 17/15
kcal 113.5	QAR 18/16
kcal 112.5	QAR 18/16
kcal 64	QAR 18/16
	QAR 15
	QAR 12
	QAR 4

كافيه لاتيه مثلج
موكا مثلج
كراميل ماكياتو مثلج
كابتشينو مثلج
شاي مثلج
مياه معدنية
الماء

