

KAIZEN KETO MENU

Healthy life style

Saturday				السبت					
Week 2 - 4		أسبوع 4-2		Week 1 - 3		أسبوع 3 - 1			
Fat	Protien	Netcarb		Fat	Protien	Netcarb			
Vegetable Pizza	31gm	12gm	4gm	بيتزا بالخضار	Vegetable Pizza	31gm	12gm	4gm	بيتزا بالخضار
lebnah with Thyme & keto bread	26gm	12gm	3gm	لبنة بالزعر مع خبز الكيتو	lebnah with Thyme & keto bread	26gm	12gm	3gm	لبنة بالزعر مع خبز الكيتو
Fish sayadia	34gm	30gm	4gm	صياضية سمك	Fish sayadia	34gm	30gm	4gm	صياضية سمك
Shishtawooq	48gm	24gm	3gm	شيش طاووق	Shishtawooq	48gm	24gm	3gm	شيش طاووق
Zesti Tuna salad	16gm	27gm	7gm	سلطة زستي التونا	Zesti Tuna salad	16gm	27gm	7gm	سلطة زستي التونا
Laham bajen	22gm	21gm	3gm	لحم بعجين	Laham bajen	22gm	21gm	3gm	لحم بعجين
Soup zucchini with rosemary	9gm	2gm	2gm	شوربة كوسا بالريحان	Soup zucchini with rosemary	9gm	2gm	2gm	شوربة كوسا بالريحان
Nuts				مكسرات	Nuts				مكسرات
Sunday				الأحد					
Spinach Fretata	28gm	18gm	4gm	فريتاتا السبانخ	Spinach Fretata	28gm	18gm	4gm	فريتاتا السبانخ
Cheese with keto bread	29gm	12gm	2gm	جبنة مع خبز الكيتو	Cheese with keto bread	29gm	12gm	2gm	جبنة مع خبز الكيتو
Spinach with Ground beef	46gm	19gm	9gm	سبانخ باللحم المفروم	Beef slices with Mushroom sauce	40gm	24gm	3gm	شرائح اللحم بصوص الفطر
Fish with Olive	32gm	30gm	4gm	سمك بالزيتون	Chicken Curry	45gm	26gm	6gm	كاري الدجاج
Chicken Saesar salad	19gm	33gm	6gm	سلطة سيزر الدجاج	Chicken Saesar salad	19gm	33gm	6gm	سلطة سيزر الدجاج
Thyme Manqoushah	28gm	15gm	2gm	منقوشة زعر	Thyme Manqoushah	28gm	15gm	2gm	منقوشة زعر
Creamy broccoli soup	12gm	2gm	1gm	شوربة بروكولي بالكريمة	Creamy broccoli soup	12gm	2gm	1gm	شوربة بروكولي بالكريمة
Nuts				مكسرات	Nuts				مكسرات
Monday				الاثنين					
Halomi & boiled Egg & vegetable	28gm	23gm	5gm	حلومي مع بيض مسلوق وخضار	Halomi & boiled Egg & vegetables	28gm	23gm	5gm	حلومي مع بيض مسلوق وخضار
Vegetable Pizza	31gm	12gm	4gm	بيتزا بالخضار	Vegetable Pizza	31gm	12gm	4gm	بيتزا بالخضار
Zucchini Bashamel	35gm	25gm	12gm	كوسا بشاميل	Sweet and sour Chicken	37gm	24gm	7gm	دجاج حامض حلو
Shishtawooq	48gm	24gm	3gm	شيش طاووق	Spicy Fish with Tomato	32gm	31gm	4gm	سمك حار بالطماطم
Chicken Shawerma	23gm	30gm	8gm	شاورما الدجاج	Zoodel beef pheladelphia	25gm	25gm	9gm	زودل فيلادلفيا اللحم
Laham bajen	22gm	21gm	3gm	لحم بعجين	Laham bajen	22gm	21gm	3gm	لحم بعجين
Cream of chicken soup	11gm	5gm	1gm	شوربة كريمة الدجاج	Cream of chicken soup	11gm	5gm	1gm	شوربة كريمة الدجاج
Nuts				مكسرات	Nuts				مكسرات
Tuesday				الثلاثاء					
Vegetable Ejjah	22gm	18gm	5gm	عجة بالخضار	Vegetable Ejjah	22gm	18gm	5gm	عجة بالخضار
lebnah with Thyme & keto bread	26gm	12gm	3gm	لبنة بالزعر مع خبز الكيتو	lebnah with Thyme & keto bread	26gm	12gm	3gm	لبنة بالزعر مع خبز الكيتو
Chicken with Spinach sauce	32gm	30gm	4gm	دجاج بصوص السبانخ	Kofta with mint & yogurt	35gm	34gm	9gm	كفتة باللبن والنعناع
Fish sayadia	34gm	30gm	4gm	صياضية سمك	Chicken Zetuccini	40gm	27gm	5gm	زيتوشيني الدجاج
Zoodel chicken pheladelphia	25gm	27gm	8gm	زودل فيلادلفيا الدجاج	Zesti Tuna salad	16gm	27gm	7gm	سلطة زستي التونا
Thyme Manqoushah	28gm	15gm	2gm	منقوشة زعر	Thyme Manqoushah	28gm	15gm	2gm	منقوشة زعر
Broccoli with celery soup	11gm	1gm	2gm	شوربة بروكولي بالكرفس	Broccoli with celery soup	11gm	1gm	2gm	شوربة بروكولي بالكرفس
Nuts				مكسرات	Nuts				مكسرات
Wednesday				الأربعاء					
Spinach Fretata	28gm	18gm	4gm	فريتاتا السبانخ	Spinach Fretata	28gm	18gm	4gm	فريتاتا السبانخ
Cheese with keto bread	29gm	12gm	2gm	جبنة مع خبز الكيتو	Cheese with keto bread	29gm	12gm	2gm	جبنة مع خبز الكيتو
Chicken Teryaki	34gm	29gm	7gm	ترياي الدجاج	Chicken with Mushroom sauce	38gm	31gm	3gm	دجاج بصوص الفطر
Fish Curry	44gm	26gm	6gm	كاري السمك	Grilled Salmon	35gm	23gm	7gm	سالمون مشوي
Chicken Saesar salad	19gm	33gm	6gm	سلطة سيزر الدجاج	Chicken Shawerma	23gm	30gm	8gm	شاورما الدجاج
Laham bajen	22gm	21gm	3gm	لحم بعجين	Laham bajen	22gm	21gm	3gm	لحم بعجين
Cream of mushroom soup	11gm	1gm	1gm	شوربة كريمة الفطر	Cream of mushroom soup	11gm	1gm	1gm	شوربة كريمة الفطر
Nuts				مكسرات	Nuts				مكسرات
Thursday				الخميس					
Thyme Manqoushah	28gm	15gm	2gm	منقوشة زعر	Thyme Manqoushah	28gm	15gm	2gm	منقوشة زعر
Vegetable Ejjah	22gm	18gm	5gm	عجة بالخضار	Vegetable Ejjah	22gm	18gm	5gm	عجة بالخضار
Dawood Basha	38gm	28gm	6gm	داوود باشا	Zoodel Bolonais	43gm	22gm	6gm	زودل بولونيز
Fish with Dill sauce	41gm	27gm	8gm	سمك بصوص الشبث	Fish with Dill sauce	41gm	27gm	8gm	سمك بصوص الشبث
Zoodel chicken pheladelphia	25gm	27gm	8gm	زودل فيلادلفيا الدجاج	Chicken with Herbs	25gm	28gm	4gm	دجاج بالأعشاب
Vegetable Pizza	31gm	12gm	4gm	بيتزا بالخضار	Vegetable Pizza	31gm	12gm	4gm	بيتزا بالخضار
Cream of chicken soup	11gm	5gm	1gm	شوربة كريمة الدجاج	Cream of chicken soup	11gm	5gm	1gm	شوربة كريمة الدجاج
Nuts				مكسرات	Nuts				مكسرات