

Meals

HEALTHY FOOD



Menu | منيو

Your **LIFE** is about
to be **Changed...**

حياتك على وشك
ان تتغير...



شوفان الموسلى Power Oatmeal

شوفان، زبادى ، عسل، بذور ، حليب خالي
الدسم، قرفة
Oat, , Honey, Flax Seeds, Seeds,
Skimmed Milk. cinnamon

11 g

Protein

55 g

Carbs

15 g

Healthy
Fats

400

Calories

Add-ons | اضا



LE70

LE90



ساندويش لبنه صحي مع معجون الزيتون
Healthy Labna Sandwich
with Olive Paste

لبنه قليله الدسم، معجون الزيتون، نعناع، شرائح الطماطم و الخيار، خبز اسمر.

Skimmed Labna, Olive Paste, Mint, Tomato, Cucumber, Brown Bread.

4 g

Protein

20 g

Carbs

9 g

Healthy Fats

176

Calories

LE90



حلومي
Halloumi Wrap

حلوم قليل الدسم، طماطم، توست بنى زعتر
خس ايسبرغ خيار.

Low Fat Halloumi Cheese, Tomato, Cucumber, Brown Bread.

14 g

Protein

22 g

Carbs

18 g

Healthy Fats

270

Calories

LE50



فول صحي
Healthy Foul

فول، طماطم، بقونس، زيت زيتون البكر، بصل،
ثوم مع خضروات متنوعة على الجانب وخبز صحي.

Foul, Tomato, Parsley, Virgin Olive Oil, Onion, Garlic, Vegetables on side with Healthy Bread.

14 g

Protein

50 g

Carbs

4 g

Healthy Fats

292

Calories

Add-ons | اضا



أومليت ميلز meals Omelet

بيض، جبن مع خبز توست بر
بالحبوب. مع اختيارك من انواع
الطهي

Egg, Cheese, Brown Toast
with Grains.

30 g

Protein

1.8 g

Carbs

16.3 g

Healthy
Fats

273.9

Calories

Add-ons | اضا

LE70

LE60



مناقيش زعتر Zattar Mankesh

زعتر خلطة زيت زيتون

Thymes, Flax Seeds, Chia Seeds

(1pc per order).

2 g
Protein

26 g
Carbs

6 g
Healthy
Fats

177
Calories

Add-ons | اضا |

LE90



مناقيش جبن Cheese Mankesh

جبن قليل الدسم

Low Fat Cheese

(1pc per order).

10 g
Protein

26 g
Carbs

3 g
Healthy
Fats

176
Calories

Add-ons | اضا |



سلطة سيزر بالدجاج Caesar Salad

خس طازج، صدر دجاج خالي من الدهون، جبن
بارميزان صحي مع صلصة سيزر.
Fresh Iceberg Lettuce, Low Fat
Chicken Breast, Parmesan Cheese,
Special Caesar Dressing.

21 g

Protein

4 g

Carbs

19 g

Healthy
Fats

276

Calories

— Add-ons | اضا —

LE 130

LE99



سلطة جرجير مع المشروم Rocka Salad

جرجير، بذور، جوز، مشروم. مع صوص
ميلز الخاص.

with Special Meals Dressing.

3.74 g
Protein

6.4 g
Carbs

15.5 g
Healthy
Fats

180
Calories

Add-ons | اضا |

LE85



تبولة

Tabbouleh Salad

، طماطم، ليمون طازج، بقونس، نعنع، زيت
زيتون البكر، خس على الجانب.

Tomato, Fresh Lemon, Parsley,
Mint, Virgin Olive Oil, Lettuce on side.

5 g
Protein

20 g
Carbs

10 g
Healthy
Fats

190
Calories

Add-ons | اضا |

LE99



سلطة فتوش

Fattaoush Salad

خيار، طماط، فلفل، رومي، جرجير، خس، جزر،
سماق، زيت زيتون البكر، دبس رمان، ليمون.

Cucumber, Tomato, Bell Pepper, Argula,
Lettuce, Carrot, Flax Seeds, Sumac, Virgin
Olive Oil, Pomegranate, Molasses, Lemon.

3 g
Protein

14 g
Carbs

10 g
Healthy
Fats

167
Calories

Add-ons | اضا |



اصنع سلطة صحية

Create Your Own Salad

اصنع طبق السلطة الذي تفضله باستخدام
أذ المكونات الصحية والطازجة.
Create and enjoy your own Salad!
Choose from the best, organic
ingredients that we are offering.

LE75



شوربة مشروم MASHROOM Soup

مشروم الاكريم
متنوعة.

Mashroom
Alcream

14 g

Protein

34 g

Carbs

2 g

Healthy
Fats

212

Calories

Add-ons | اضا |

LE65



شوربة حريرة Minestrone Soup

حمص . عدس . لحم ، والجزر، وبصل وعليها
طماطم الطازج .

3 g

Protein

16 g

Carbs

3 g

Healthy
Fats

103

Calories

Add-ons | اضا |

LE65



شوربة عدس Red Lentil Soup

عدس أحمر، خضروات

Red Lentils,
Vegetables.

10 g

Protein

20 g

Carbs

1 g

Healthy
Fats

129

Calories

Add-ons | اضا |

LE 140



دجاج كاساديا صحي

Healthy Chicken Quasdillas

دجاج خالي من الدهون 99%، طماطم، كزبرة، بصل، فلفل أخضر، جبن خالي الدسم، والجبن

99% Fat-free Chicken Breast, Tomato, Coriander, Onion, Green Pepper, Red Bell Pepper, Low-fat Cheese, Mayo, Mix cheese .

30 g

Protein

25 g

Carbs

3 g

Healthy Fats

244

Calories

Add-ons | اضا |

LE 120



شاورما دجاج صحي

Chicken Shawarma

دجاج خالي من الدهون 99% خس مع صلصة ثوم يتم تحضيرها من قبل شيف ميلز .

99% Fat-free Chicken, Lettuce, with Garlic Sauce.

25 g

Protein

20 g

Carbs

1 g

Healthy Fats

189

Calories

Add-ons | اضا |

LE 70



جارليك بريد

Healthy Margarita Pizza

خبز اسمر مع الجبن والثوم وزيت الزيتون

10 g

Protein

36 g

Carbs

2 g

Healthy Fats

202

Calories

Add-ons | اضا |

LE150



كاساديا لحم صحي Beef Quasdillas

لحم ، ، كزبرة، بصل، فلفل
أخضر واحمر ، جبن خالي
الدهن،.خبز صحي

Veal, , Coriander, Onion, Green and
Red Bell Pepper, Low-fat Cheese,
Mayo,

17 g

Protein

11 g

Carbs

8 g

Healthy
Fats

189

Calories

Add-ons | اضا |

LE150



ساندويش فاهيتا اللحم Beef Fajita Sandwich

شرائح لحم ,فلفل رومي احمر و اخضر
,بصل,جبن قليل الدهن, صوص
الفاهيتا بخبز صحي .

Veal, Green and Red Bell Pepper, , Onion,
Low-fat Cheese, Fajita Sauce, Tortilla
Bread.

17.6 g

Protein

15 g

Carbs

10 g

Healthy
Fats

224

Calories

Add-ons | اضا |

LE120



ساندويش فاهيتا الدجاج Chicken Fajita Sandwich

صدر دجاج ,فلفل رومي احمر و اخضر
,,بصل,جبن قليل الدهن, صوص الفاهيتا بخبز
صحي .

Chicken Breast, Green and Red Bell Pepper,
, , Onion, Low-fat Cheese, Fajita Sauce,
Tortilla Bread.

17 g

Protein

15 g

Carbs

8 g

Healthy
Fats

206

Calories

Add-ons | اضا |

LE150



ساندوتش دجاج طاووق Tawook Sandwich

ساندوتش دجاج طاووق على الطريقة اللبنانية، 99% خالي من الدهون، خس، بطاطس، مع ثوم.

99% Fat-free Tawook Chicken, Lettuce, Potato the Sandwich, with Garlic Sauce .

28 g
Protein

22 g
Carbs

1 g
Healthy
Fats

209
Calories

Add-ons | اضا |

LE160



شاورما لحم صحي Beef Shawarma

لحم خالي من الدهون 99%، طماطم بقدونس، فلفل الوان بصل، مع صلصة طحينة صحية.

99% Fat-free Veal, Tomato, Parsley, Onion, with Healthy Tahina Sauce.

26 g
Protein

21 g
Carbs

1 g
Healthy
Fats

197
Calories

Add-ons | اضا |



معكرونة بصلصة
مارينارا الإيطالية

Penne Arrabbiata

مكرونة بنا مع صلصة الطماطم والرياحان
Penne Pasta, Tomato, Pepper
.Sauce, Italian Pasta

8 g

Protein

59 g

Carbs

6.5 g

Healthy
Fats

333

Calories

Add-ons | اضافة |

LE 80



مكرونة بولونيز

Spaghetti Bolognese

باستا، لحم مفروم، صوص الطماطم،
جبنة البرمزان.

Pasta, Ground Veal, Tomato
Sauce, Parmesan Cheese.

13 g

Protein

44 g

Carbs

4.5 g

Healthy
Fats

271

Calories

Add-ons | اضا



LE 150

LE150



معكرونة بصلصة البيستو مع الكريمة
Pesto Pasta

باستا، صلصة البيستو بالكريمة ، مع جبن البارميزان

والصنوبر وزيت الزيتون البكر.

Pasta, Pesto Sauce,

Parmesan Cheese, Pinenuts, Olive Oil ,cream

11 g

Protein

43 g

Carbs

16 g

Healthy Fats

367

Calories

Add-ons | اضا |

LE140



باستا مع الخضروات والدجاج
المارينارا

باستا فراخ مع الخضروات والصوص المارينارا

Chicken, pasta , vegetables , marinara sauce

21 g

Protein

46 g

Carbs

5 g

Healthy Fats

323

Calories

Add-ons | اضا |

LE140



تشيكن الفريديو باستا
Alfredo Chicken Pasta

معكرونة فتوتشيني ، فراخ ، صلصة كريمة ميلز صحية مع الفطر وجبنة البارميزان.

Pasta,Chicken ,Healthy Creamy Sauce, Parmesan Cheese.

11 g

Protein

57 g

Carbs

5 g

Healthy Fats

317

Calories

Add-ons | اضا |



كبسة دجاج صحية Chicken Kabsa

رز ، مع صدور دجاج خالي من
الدهن.

Rice, 99% Fat-free
Chicken Breast.

34 g

Protein

40 g

Carbs

5 g

Healthy
Fats

341

Calories

Add-ons | اضا

LE 165

LE 180



دجاج بصلصه اكليل الجبل
Chicken Rosemary Sauce

صدر دجاج, صلصه اكليل الجبل

Chicken breast, rosemary sauce

30 g
Protein

20 g
Carbs

6.7 g
Healthy
Fats

263
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي

LE 180



دجاج بارميزان مع المارينارا
Chicken Strips

صدر الدجاج المشوي مع المارينارا وجبنه بارميزان

Grilled chicken breasts with marinara
and parmesan cheese

20 g
Protein

30 g
Carbs

11 g
Healthy
Fats

337
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي



شيش طاووق صحى Tawook Platter

دجاج طاووق 99% خالي من الدهون،
خضار مشكلة، صلصة الثوم.
99% fat-free tawook chicken, mixed
vegetables, garlic sauce..

37 g
Protein

15 g
Carbs

10 g
Healthy
Fats

298
Calories

Add-ons | اضا

مع نوعين طبق
جانبي

LE 190



LE180



دجاج بروفنسال Provencal chicken

صدر الدجاج مع خلطة البروفنسال والجبنه
البارميزان

Chicken breasts with Provencal
mixture and Parmesan cheese

38 g
Protein

26 g
Carbs

7 g
Healthy
Fats

314
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي

LE180



دجاج بصلصه الليمون Chicken Lemon Sauce

صدر دجاج , صوص الليمون

Chicken Breast, Lemon Mustard Sauce,

36 g
Protein

12 g
Carbs

5 g
Healthy
Fats

243
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي



كفتة تركي بالجبن Turkish kofta with cheese

كفتة بيف 99% محشوة جبن خالي من الدهون

99% beef kofta stuffed with fat-free cheese

30 g

Protein

5 g

Carbs

10 g

Healthy
Fats

238

Calories

Add-ons | اضافة

مع نوعين طبق
جانبي

LE 225



LE 320



بيف فيليه مع الصوص حسب الاختيار

لحم فيليه ,, مع اختيارك من صوص
المشروم . الفلفل .

Beef fillet, with your choice of
mushroom sauce. Pepper.

30 g
Protein

22 g
Carbs

10 g
Healthy
Fats

320
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي

LE 320



شرائح اللحم بصوص شموشوري

لحم فيليه مع صوص شمشوري

Beef fillet with shamushuri sauce

40 g
Protein

1.2 g
Carbs

14 g
Healthy
Fats

304
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي



سلمون مشوي Salmon

سلمون من شمال المحيط الأطلنسي
طازج، مشوي او مع الصوص الاكريم .

Fresh North Atlantic salmon,
grilled or with cream sauce.

30 g

Protein

20 g

Carbs

10 g

Healthy
Fats

291

Calories

Add-ons | اضا

مع نوعين طبق
جانبي

LE 495

LE290



جمبرى مشوى
Shrimp

جمبرى مشوى او كارى او كريمه
Grilled shrimp, Korean or cream

38 g
Protein

7 g
Carbs

3 g
Healthy
Fats

209
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي

S R 225



سمك مشوي
Grilled Fish

سمك مشوى مع الاعشاب
Grilled fish with herbs

35 g
Protein

7 g
Carbs

3 g
Healthy
Fats

188
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي

LE225



سمك ميدتران
Mediterranean fish

سمك مع فرسة الخضروات
Fish with vegetable farsa

30 g
Protein

20 g
Carbs

10 g
Healthy
Fats

290
Calories

Add-ons | اضا |

مع نوعين طبق
جانبي

LE110



بطاطا مع الشوكولاته الداكنة

Chocolate Dark

بطاطا مع شوكولاتة داكنة
صحية وزبدة فول سوداني
وبندق .

Sweet potatoes with
healthy dark chocolate,
peanut butter and
hazelnuts.

7 g

Protein

30 g

Carbs

4 g

Healthy
Fats

184

Calories

Add-ons | اضافة |

LE75



سلطة فواكه

Fruit Salad

سلطة فاكهة مشكلة.
Mixed Fruit Salad.

2 g

Protein

10 g

Carbs

0 g

Healthy
Fats

48

Calories

Add-ons | اضافة |



كيسة التمر Date Cake

كيس انجليزي بالتمر بنكهة
شوكولاتة أو فانيليا حبتين
Cake (Ciocolata or Vanilla
Flavor) 2pcs.

3 g

Protein

10 g

Carbs

2 g

Healthy
Fats

70

Calories

Add-ons | اضافة

1 Slice

LE30

نظام التوصيل

Delivery Service

Order the **Best**
Organic Meals
from

Meals
HEALTHY FOOD



through our **Delivery Service**

The Delivery Service is ideal for:

نظم عضيات
Membership



نظام الطلبات الخارجية
Take Away Order



الحفلات
Events



المناسبات
Special Occassions



خدمة العملاء

01140718480

لشكاوى

01004656683

للطلب اونلاين

01020030866

لطلبات التوصيل



37 شارع شعراوي لوران الاسكندرية