






هيلث بوكس

HEALTH BOX
Restaurant

 [healthbox.ae](https://www.instagram.com/healthbox.ae)

 [healthbox.ae](https://www.facebook.com/healthbox.ae)

 Al Warqa Branch : 04-3888099

 Jumeirah Branch : 04-2221219

*Take care of your body
it's the only place you have to live*



الفتور Breakfast

26

بان كيك
Bancake

Calories 255 Protein 8g Carbs 25g

26

بيض ايش بي
HB Omelet

Calories 384 Protein 33g Carbs 32g

24

بيض مسلوق توست
Scrambled Egg On Toast

Calories 365 Protein 29g Carbs 32g

21

بروتين كريب
Protein Crape

Calories 290 Protein 25g Carbs 47g

21

شاكشومي
Shaksumi

Calories 268 Protein 20g Carbs 35g

25

بيض فريتاتا
Egg Frittata

Calories 340 Protein 27g Carbs 46g

31

تشوكليت كريب
Choco Crape

Calories 327 Protein 16g Carbs 73g

28

كرواسون بيض
Egg Croissant & Orange Juice

Calories 390 Protein 25g Carbs 37g

27

بيض مقلي توست
Poached Egg On Toast

Calories 330 Protein 18g Carbs 32g

29

تشوكليت توست
Choco Toast

Calories 484 Protein 15g Carbs 59g

28

يو بارفيت
Yo Parfait

Calories 241 Protein 17g Carbs 26g

24

بيض فريتاتا راب
Egg Frittata Wrap

Calories 400 Protein 29g Carbs 20g



اساي ACAI

28

اساي جار
Acai Jar

Calories 276 Protein 4.3g Carbs 43g

34

اساي توت بري
Very Berry Acai Bowl

Calories 256 Protein 6.5g Carbs 31g

34

اساي مانجو
Marango Acai Bowl

Calories 247 Protein 5g Carbs 34g

السلطات و المقبلات SALAD & STARTERS

20

سلطة قيصر
Caesar Salad

Calories 91 Protein 1.9g Carbs 4.3g

17

سلطة جرجير
Rocca Salad

Calories 51.7 Protein 1.9g Carbs 6.1g

38

سلطة سلمون
Salmon nicoise salad

Calories 300 Protein 23g Carbs 25g

20

سلطة شمندر مع كيل
Kale & Beetroot Salad

Calories 153 Protein 8g Carbs 24g

20

سلطة يونانية
Greek Salad

Calories 269 Protein 5.1g Carbs 7.4g

35

سلطة تونة
Tuna Salad

Calories 110 Protein 18g Carbs 6.5g

27

سلطة فواكه
Fruit Plater

Calories 388 Protein 4.1g Carbs 103g

22

سلطة كينوا
Quinoa Salad

Calories 204 Protein 8g Carbs 35g

32

سلطة قيصر مع دجاج
Chicken Caesar

Calories 245 Protein 31g Carbs 14.5g

34

سمك كوتيليت
Fish Cutlet

Calories 323 Protein 17g Carbs 19g

21

ايديمامي
Edamame

Calories 196 Protein 21g Carbs 14g

34

ديناميت روبيان
Dynamite Shrimp

Calories 373 Protein 16g Carbs 23g

الشوربات SOUP

15

شورية الفطر
Mushroom soup

Calories 145 Protein 3.6g Carbs 43g

20

شورية الطماطم
Tomato soup

Calories 118 Protein 2.5g Carbs 10.1g

16

شورية الدجاج
Chicken Soup

Calories 242 Protein 17g Carbs 20g

الباستا و الروزيتو PASTA & RISOTTO

35

الفريدو
Alfredo

Calories 395 Protein 28.1g Carbs 65g

32

سباغيتي بولونيز
Spaghetti Bolognese

Calories 406 Protein 28.3g Carbs 46g

37

باستا روبيان
Shrimp Pasta

Calories 365 Protein 27g Carbs 46.3g

37

كرات ارتيشني
Archini Balls

Calories 361 Protein 10g Carbs 48g

35

روزيتو دجاج
Chicken Risotto

Calories 345 Protein 35g Carbs 50g

37

روزيتو روبيان
Shrimp Risotto

Calories 361 Protein 40g Carbs 50g

34

ماك و تيشز
Mac & Cheese

Calories 480 Protein 21g Carbs 48g

البرجر BURGERS

34

كومبو برجر لحم سويسري
Swiss Beef Burger Combo

Calories 530 Protein 26g Carbs 74g

34

كومبو برجر لحم
Gourmet Beef Burger Combo

Calories 481 Protein 35g Carbs 74g

34

كومبو برجر دجاج
Gourmet Chicken Burger Combo

Calories 481 Protein 35g Carbs 74g

34

كومبو برجر دجاج ديناميت
Dynamite Chicken Burger combo

Calories 465 Protein 33g Carbs 74g

44

كومبو برجر السلمون
BBQ Salmon Burger combo

Calories 481 Protein 26g Carbs 74g



الوجبات الرئيسية MAIN COURSES



49

فيليه سلمون
Salmon Fillet

Calories 479 Protein 39g Carbs 31g



39

دجاج مشوي
Grilled Chicken

Calories 392 Protein 55g Carbs 35g



48

لحم تندرليون
Beef Tenderlion Tuscan

Calories 565 Protein 40g Carbs 36g

56

سلمون ترياكي
Salmon Teriyaki

Calories 427 Protein 29g Carbs 41g

43

دجاج اتش بي
HB Chicken

Calories 528 Protein 44g Carbs 45g

51

لحم الشمندر
Beet Beef

Calories 574 Protein 53g Carbs 62g

44

سمك اغوارتين
Fish Aguratine

Calories 407 Protein 39g Carbs 45g

43

دجاج ترياكي
Chicken teriyaki

Calories 580 Protein 48g Carbs 45g

54

لحم ماداليان
Medaliyan Steak

Calories 596 Protein 41g Carbs 28g

39

سمك أبيض
White Fish

Calories 447 Protein 40g Carbs 41g

44

دجاج باربكيو
BBQ Chicken

Calories 414 Protein 47g Carbs 41g

50

رز منغوليا
Mangoliyan Rice

Calories 486 Protein 44g Carbs 52g

49

الكرات الصحية
Health in Mix Bowl

Calories 471 Protein 36g Carbs 46g

44

دجاج بالفستق الحلبي
Pistachio Chicken

Calories 492 Protein 50g Carbs 36g

41

اسكالوب دجاج مشوي
Oven Chicken Escalop

Calories 328 Protein 53g Carbs 37g

44

دجاج ستافد
Stuffed Chicken

Calories 439 Protein 49g Carbs 32g

الساندويش SANDWICH & WRAP

29

بيف راب
Beef Wraps

Calories 390 Protein 27g Carbs 41g

28

راب روبيان
Prawns Wraps

Calories 380 Protein 23g Carbs 41g

25

راب الدجاج
Chicken Wraps

Calories 368 Protein 29g Carbs 41g

29

ستيك ساندويش
Steak Sandwich

Calories 398 Protein 27.7g Carbs 54g

28

ساندويش روبيان
Prawns Sandwich

Calories 340 Protein 20g Carbs 54g

27

دجاج كاجون
Cajun Chicken

Calories 381 Protein 29g Carbs 54g

29

ساندويش تونة
Tuna Melt

Calories 398 Protein 25g Carbs 54g



الحلويات DESSERT

28

تشيز كيك الفراولة
Strawberry Cheese Cake

Calories 225 Protein 10g Carbs 22g

28

تشيز كيك التوت
Blueberry cheese cake

Calories 225 Protein 10g Carbs 22g

28

تيشز كيك كنافة
Kunafa cheese cake

Calories 225 Protein 10g Carbs 22g

28

تيراميسو
Tiramisu

Calories 310 Protein 12g Carbs 20g

16

كرات الطاقة
Energy Bomb

Calories 240 Protein 20g Carbs 40g

26

بروتين بار
Vegan Protein Bar

Calories 350 Protein 20g Carbs 60g

34

ايس كريم
Ice Cream Sizzler

Calories 454 Protein 9g Carbs 45g



15

عصير البرتقال
Orange Juice

Calories 165 Protein 3g Carbs 38g



14

عصير الجزر
Carrot Juice

Calories 150 Protein 3g Carbs 40g

المشروبات الباردة Cold Beverage

15

جزر مع برتقال
Carrot & Orange

Calories 165 Protein 3g Carbs 38g

19

جوز الهند
Coconut Water

Calories 68 Protein 3g Carbs 13g

19

عصير التفاح الأخضر
Green Apple Juice

Calories 150 Protein 0g Carbs 26g

23

عصير الرمان
Pomegranate Juice

Calories 183 Protein 4g Carbs 49g

23

افوكادو و كيل
Kale Avocado Smoothies

Calories 250 Protein 7g Carbs 11g

23

الشمندر
Beetroot Smoothies

Calories 180 Protein 4g Carbs 43g

15

موهيتو الفراولة
Strawberry Mojito

Calories 192 Protein 0g Carbs 4g

15

موهيتو راس بري
Raspberry Mojito

Calories 230 Protein 0g Carbs 4g

15

موهيتو بلوبري
Bluberry Mojito

Calories 180 Protein 0g Carbs 2g

15

موهيتو باشن فروت
Passionfruit Mojito

Calories 220 Protein 0g Carbs 2g

الأطباق الجانبية Side Dishes

8

بطاطا حلوة مشوية
Baked Sweet Potato

Calories 153 Protein 3g Carbs 31g

8

بطاطا ويدجز مشوية
Baked Potato Wedge

Calories 192 Protein 3g Carbs 31g

8

بطاطا مهروسة
Mash Potato

Calories 170 Protein 3g Carbs 27g

10

بطاطا حلوة مهروسة
Sweet Mash Potato

Calories 120 Protein 2.5g Carbs 27g

8

بطاطا مهروسة ألمانية
German Mash Potato

Calories 145 Protein 2.7g Carbs 27g

8

خضار مشوية
Grilled Veg

Calories 76 Protein 2.7g Carbs 27g

8

خضار مسلوقة
Steamed Veg

Calories 48 Protein 2.6g Carbs 11g

8

رز بني
Brown Rice

Calories 164 Protein 3.5g Carbs 36g

8

رز أبيض
White Rice

Calories 182 Protein 3.8g Carbs 41g



إضافة سناك واحد : 50 درهم شهرياً
Add One Snack : 50 AED Monthly

أسعار الاشتراكات الشهرية
Monthly Meal Plan Prices

	2 Meals	3 Meals	4 Meals	5 Meals
5 Days	1800	2400	3000	3600
6 Days	2120	2880	3600	4320

أسعار خاصة للمجموعات و الشركات الخاصة و الدوائر الحكومية
Special prices for groups, private companies and government departments

