



هيلث بوكس

HEALTH BOX
Restaurant

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

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

KHORFAKKAN : 092379988

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



الفطور Breakfast

17

بان كيك
Bancake

Calories 255 Protein 8g Carbs 25g

17

بيض ايش بي
HB Omelet

Calories 384 Protein 33g Carbs 32g

17

بيض مسلوق توست
Scrambled Egg On Toast

Calories 365 Protein 29g Carbs 32g

14

بروتين كريب
Protein Crape

Calories 290 Protein 25g Carbs 47g

14

شاكشومي
Shaksumi

Calories 268 Protein 20g Carbs 35g

16

بيض فريتاتا
Egg Frittata

Calories 340 Protein 27g Carbs 46g

21

تشوكليت كريب
Choco Crape

Calories 327 Protein 16g Carbs 73g

18

كرواسون بيض
Egg Croissant & Orange Juice

Calories 390 Protein 25g Carbs 37g

17

بيض مقلي توست
Poached Egg On Toast

Calories 330 Protein 18g Carbs 32g

19

تشوكليت توست
Choco Toast

Calories 484 Protein 15g Carbs 59g

18

يو بارفيت
Yo Parfait

Calories 241 Protein 17g Carbs 26g

15

بيض فريتاتا راب
Egg Frittata Wrap

Calories 400 Protein 29g Carbs 20g



اساي ACAI

20

اساي جار
Acai Jar

Calories 276 Protein 4.3g Carbs 43g

24

اساي توت بري
Very Berry Acai Bowl

Calories 256 Protein 6.5g Carbs 31g

24

اساي مانجو
Marango Acai Bowl

Calories 247 Protein 5g Carbs 34g

السلطات و المقبلات SALAD & STARTERS

15

سلطة قيصر
Caesar Salad

Calories 91 Protein 1.9g Carbs 4.3g

14

سلطة جرجير
Rocca Salad

Calories 51.7 Protein 1.9g Carbs 6.1g

30

سلطة سلمون
Salmon nicoise salad

Calories 300 Protein 23g Carbs 25g

15

سلطة شمندر مع كيل
Kale & Beetroot Salad

Calories 153 Protein 8g Carbs 24g

14

سلطة يونانية
Greek Salad

Calories 269 Protein 5.1g Carbs 7.4g

17

سلطة تونة
Tuna Salad

Calories 110 Protein 18g Carbs 6.5g

18

سلطة فواكه
Fruit Plater

Calories 388 Protein 4.1g Carbs 103g

15

سلطة كينوا
Quinoa Salad

Calories 204 Protein 8g Carbs 35g

17

سلطة قيصر مع دجاج
Chicken Caesar

Calories 245 Protein 31g Carbs 14.5g

22

سمك كوتيليت
Fish Cutlet

Calories 323 Protein 17g Carbs 19g

12

ايديامي
Edamame

Calories 196 Protein 21g Carbs 14g

20

ديناميت روبيان
Dynamite Shrimp

Calories 373 Protein 16g Carbs 23g

الشوربات SOUP

14

شورية الفطر
Mushroom soup

Calories 145 Protein 3.6g Carbs 12.6 43g

17

شورية الطماطم
Tomato soup

Calories 118 Protein 2.5g Carbs 10.1g

14

شورية الدجاج
Chicken Soup

Calories 242 Protein 17g Carbs 20g

الباستا و الروزيتو PASTA & RISOTTO

25

الفريدو
Alfredo

Calories 395 Protein 28.1g Carbs 65g

22

سباغيتي بولونيز
Spaghetti Bolognese

Calories 406 Protein 28.3g Carbs 46g

25

باستا روبيان
Shrimp Pasta

Calories 365 Protein 27g Carbs 46.3g

25

كرات ارتيشني
Archini Balls

Calories 361 Protein 10g Carbs 48g

24

روزيتو دجاج
Chicken Risotto

Calories 345 Protein 35g Carbs 50g

25

روزيتو روبيان
Shrimp Risotto

Calories 361 Protein 40g Carbs 50g

22

ماك و تيشز
Mac & Cheese

Calories 480 Protein 21g Carbs 48g

البرجر BURGERS

15

كومبو برجر لحم سويسري
Swiss Beef Burger Combo

Calories 530 Protein 26g Carbs 74g

15

كومبو برجر لحم
Gourmet Beef Burger Combo

Calories 481 Protein 35g Carbs 74g

15

كومبو برجر دجاج
Gourmet Chicken Burger Combo

Calories 481 Protein 35g Carbs 74g

15

كومبو برجر دجاج ديناميت
Dynamite Chicken Burger combo

Calories 465 Protein 33g Carbs 74g

15

كومبو برجر السلمون
BBQ Salmon Burger combo

Calories 481 Protein 26g Carbs 74g



الوجبات الرئيسية MAIN COURSES



33

فيليه سلمون
Salmon Fillet

Calories 479 Protein 39g Carbs 31g



23

دجاج مشوي
Grilled Chicken

Calories 392 Protein 55g Carbs 35g



33

لحم تندرليون
Beef Tenderlion Tuscan

Calories 565 Protein 40g Carbs 36g

33

سلمون تريايكي
Salmon Teriyaki

Calories 427 Protein 29g Carbs 41g

27

دجاج اتش بي
HB Chicken

Calories 528 Protein 44g Carbs 45g

30

لحم الشمندر
Beet Beef

Calories 574 Protein 53g Carbs 62g

30

سمك اغوارتين
Fish Aguratine

Calories 407 Protein 39g Carbs 45g

24

دجاج تريايكي
Chicken teriyaki

Calories 580 Protein 48g Carbs 45g

33

لحم ماداليان
Medaliyan Steak

Calories 596 Protein 41g Carbs 28g

23

سمك أبيض
White Fish

Calories 447 Protein 40g Carbs 41g

25

دجاج باربكيو
BBQ Chicken

Calories 414 Protein 47g Carbs 41g

33

رز منغوليا
Mangoliyan Rice

Calories 486 Protein 44g Carbs 52g

27

الكرات الصحية
Health in Mix Bowl

Calories 471 Protein 36g Carbs 46g

23

دجاج بالفستق الحلبي
Pistachio Chicken

Calories 492 Protein 50g Carbs 36g

23

اسكالوب دجاج مشوي
Oven Chicken Escalop

Calories 328 Protein 53g Carbs 37g

25

دجاج ستافد
Stuffed Chicken

Calories 439 Protein 49g Carbs 32g



الساندويش SANDWICH & WRAP

20

بيف راب
Beef Wraps

Calories 390 Protein 27g Carbs 41g

19

راب روبيان
Prawns Wraps

Calories 380 Protein 23g Carbs 41g

17

راب الدجاج
Chicken Wraps

Calories 368 Protein 29g Carbs 41g

21

ستيك ساندويش
Steak Sandwich

Calories 398 Protein 27.7g Carbs 54g

19

ساندويش روبيان
Prawns Sandwich

Calories 340 Protein 20g Carbs 54g

18

دجاج كاجون
Cajun Chicken

Calories 381 Protein 29g Carbs 54g

20

ساندويش تونة
Tuna Melt

Calories 398 Protein 25g Carbs 54g



الحلويات DESSERT

19

تشيز كيك الفراولة
Strawberry Cheese Cake

Calories 225 Protein 10g Carbs 22g

19

تشيز كيك التوت
Blueberry cheese cake

Calories 225 Protein 10g Carbs 22g

19

تشيز كيك كنافة
Kunafa cheese cake

Calories 225 Protein 10g Carbs 22g

19

تيراميسو
Tiramisu

Calories 310 Protein 12g Carbs 20g

11

كرات الطاقة
Energy Bomb

Calories 240 Protein 20g Carbs 40g

15

بروتين بار
Vegan Protein Bar

Calories 350 Protein 20g Carbs 60g

20

ايس كريم
Ice Cream Sizzler

Calories 454 Protein 9g Carbs 45g



المشروبات الباردة Cold Beverage

12

عصير البرتقال
Orange Juice

Calories 165 Protein 3g Carbs 38g

10

عصير الجزر
Carrot Juice

Calories 150 Protein 3g Carbs 40g

10

جزر مع برتقال
Carrot & Orange

Calories 165 Protein 3g Carbs 38g

12

جوز الهند
Coconut Water

Calories 68 Protein 3g Carbs 13g

12

عصير التفاح الأخضر
Green Apple Juice

Calories 150 Protein 0g Carbs 26g

15

عصير الرمان
Pomegranate Juice

Calories 183 Protein 4g Carbs 49g

15

افوكادو و كيل
Kale Avocado Smoothies

Calories 250 Protein 7g Carbs 11g

15

الشمندر
Beetroot Smoothies

Calories 180 Protein 4g Carbs 43g

14

موهيتو الفراولة
Strawberry Mojito

Calories 192 Protein 0g Carbs 4g

14

موهيتو راس بري
Raspberry Mojito

Calories 230 Protein 0g Carbs 4g

14

موهيتو بلوبري
Bluberry Mojito

Calories 180 Protein 0g Carbs 2g

14

موهيتو باشن فروت
Passionfruit Mojito

Calories 220 Protein 0g Carbs 2g

الأطباق الجانبية Side Dishes

4

بطاطا حلوة مشوية
Baked Sweet Potato

Calories 153 Protein 3g Carbs 31g

4

بطاطا ويدجز مشوية
Baked Potato Wedge

Calories 192 Protein 3g Carbs 31g

3

بطاطا مهروسة
Mash Potato

Calories 170 Protein 3g Carbs 27g

3

بطاطا حلوة مهروسة
Sweet Mash Potato

Calories 120 Protein 2.5g Carbs 27g

3

بطاطا مهروسة ألمانية
German Mash Potato

Calories 145 Protein 2.7g Carbs 27g

3

خضار مشوية
Grilled Veg

Calories 76 Protein 2.7g Carbs 27g

3

خضار مسلوقة
Steamed Veg

Calories 48 Protein 2.6g Carbs 11g

3

رز بني
Brown Rice

Calories 164 Protein 3.5g Carbs 36g

3

رز أبيض
White Rice

Calories 182 Protein 3.8g Carbs 41g