



مدة تقريبية للنشاط البدني المطلوب لحرق السعرات الحرارية لكل طبق

الشوربات

شورية العدس: ١٠-١٥ دقيقة من النشاط البدني
شورية الفطر: ١٠-١٥ دقيقة من النشاط البدني

السلطات

سلطة روكا وشمندر مع الجبنة: ٢٠-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
سلطة القمح (إيتش): ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
سلطة الكينوا: ١٥-٢٠ دقيقة من النشاط البدني
سلطة الأرمنية: ١٠-١٥ دقيقة من النشاط البدني
تبولة: ٣٥-٤٥ دقيقة من النشاط البدني
لفتوش: ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني

مزة الباردة

حمص : ١ - ١,٥ ساعة من النشاط البدني
محمرة: ٥٠-٦٠ دقيقة من النشاط البدني
حمص مع صنوبر: ٣٠-٤٠ دقيقة من النشاط البدني
حمص مع صنوبر ولحم عجل: ١,٥ - ٢,٥ ساعة من النشاط البدني
حمص مع لحم عجل: ١ - ١,٥ ساعة من النشاط البدني
متبل: ٢٠-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
متبل المياس: ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
حمص المياس: ١ - ١,٥ ساعة من النشاط البدني
ورق عنب مع لبن: ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
مسقعة: ٢٠-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
كبة نية المياس: ١ - ١,٥ ساعة من النشاط البدني

الأطباق الجانبية

أرز بالزعفران: ٣٠-٤٠ دقيقة من النشاط البدني
أرز ابيض: ٥٠-٦٠ دقيقة من النشاط البدني



الحلويات

مفروكة: ٦٠-٤٥ دقيقة من النشاط البدني
أم علي: ٣٥-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
تيراميسو: ٦٠-٤٥ دقيقة من النشاط البدني

المشروبات الباردة

مياه غازية كبيرة: ٥-٠ دقائق من النشاط البدني
مياه غازية صغيرة: ٥-٠ دقائق من النشاط البدني
مياه معدنية صغيرة: ٠ دقيقة من النشاط البدني
مياه معدنية كبيرة : ٠ دقيقة من النشاط البدني

كوكتيلات المياس

عصير طازج رمان: ١٠-٥ دقائق من النشاط البدني
عصير طازج برتقال: ١٠-٥ دقائق من النشاط البدني
ليموناضة طازجة بالنعناع : ١٠-٥ دقائق من النشاط البدني

المشروبات الساخنة

إسبرسو مفرد: ١٠-٥ دقائق من النشاط البدني
إسبرسو مزدوج: ١٠-٥ دقائق من النشاط البدني
شاي أخضر: ٥-٠ دقائق من النشاط البدني
شاي: ٥-٠ دقائق من النشاط البدني
قهوة تركية: ١٠-٥ دقائق من النشاط البدني

مزة ساخنة

بورك جبنة: ١,٥ - ٢,٥ ساعة من النشاط البدني
فتة باذنجان: ٤٠-٣٠ دقيقة من النشاط البدني
باذنجان حار: ١٥-١٠ دقيقة من النشاط البدني
بطاطا مقلية: ٤٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
حلوم المقلي: ٦٠-٥٠ دقيقة من النشاط البدني
سوبريك: ٣٥-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
بطاطا الحارة: ٣٥-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
كبة دجاج - ١: ١ - ١,٥ ساعة من النشاط البدني
روبيان بروفنسال: ٢٥-٢٠ دقيقة من النشاط البدني
كبة صاجية: ٤٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
مقائنق: ٥٠-٤٠ دقيقة من النشاط البدني
سجق مشوي: ٤٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
سودة دجاج: ١ - ١,٥ ساعة من النشاط البدني
كبة قراس - ٣ قطع: ٢٠-١٥ دقيقة من النشاط البدني
كبة دجاج - ٢: ٢٠-١٥ دقيقة من النشاط البدني



الأطباق الرئيسية

- شيش طاووق: ١٥-٢٠ دقيقة من النشاط البدني
- فيليه عجل: ٢ - ٢,٥ ساعة من النشاط البدني
- مشاوي مشكلة: ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
- كستلاتة غنم : ٣٠-٤٠ دقيقة من النشاط البدني
- كباب دجاج: ٢٠-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
- الكباب بالخلطة السرية: ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
- لحم بعجين أرمني: ١٥-٢٠ دقيقة من النشاط البدني
- عرايس المياس: ١٠-١٥ دقيقة من النشاط البدني
- كباب لحم: ٢,٥ - ٣,٥ ساعة من النشاط البدني
- كباب بالكرز: ٢٠-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
- كباب فيليه: ٣٥-٤٥ دقيقة من النشاط البدني
- عرايس لحم: ٣٥-٤٥ دقيقة من النشاط البدني
- خروف محشي: ٢٠-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
- شورية كرات اللحم باللبن: ٢٠-٢٥ دقيقة من النشاط البدني
- كفتة بالطحينة: ٣٠-٤٠ دقيقة من النشاط البدني
- عرايس جبنه: ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
- شيش طاووق بالكرز: ٣٠-٤٠ دقيقة من النشاط البدني
- منتو: ١٥-٢٠ دقيقة من النشاط البدني
- مشاوي مشكلة بالدجاج: ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
- مشاوي مشكلة بلحم الغنم: ٢٥-٣٥ دقيقة من النشاط البدني
- بطاطا محشية بالدجاج والترفل: ١٥-٢٠ دقيقة من النشاط البدني