



Zulal

Wellness Resort
by Chiva-Som

Wellness Set Menu





Dear Valued Guest,

We are pleased to provide you with today's set menu, carefully curated for your enjoyment and well-being. Please note that this meal has been thoughtfully prepared to align with your personal preferences and specific wellness requirements.

Thank you, and we hope you enjoy your meal.

ضيفنا العزيز،

يسرنا أن نقدّم لكم قائمة اليوم الخاصة، والتي تم إعدادها بعناية لتمنحكم تجربة مميزة تجمع بين المتعة والعناية بصحتكم. يرجى العلم أن هذه الوجبة قد تم تحضيرها خصيصًا بما يتناسب مع تفضيلاتكم الشخصية واحتياجاتكم الصحية المحددة.

شكرًا لكم، ونتمنى لكم وجبة شهية.

BREAKFAST

Fresh Fruit Platter

54 Kcal, Pro 1 g, Carb 13 g, Fat 0 g

Coconut Yoghurt with Buckwheat Granola & Berries

127 Kcal, Pro 6 g, Carb 29 g, Fat 12 g

Kale Avocado Salad

82 Kcal, Pro 1 g, Carb 9 g, Fat 5 g

Charcoal Croissant ^{D, E}

(Bread of the Day)

179 Kcal, Pro 1 g, Carb 15 g, Fat 13 g

Boiled Eggs ^E

130 Kcal, Pro 13 g, Carb 9 g, Fat 5 g

Fresh Coconut Water

38 Kcal, Pro 1 g, Carb 7 g, Fat 0 g

LUNCH

Carrot Ginger Soup

Carrot, ginger, leek, garlic, shallots.

53 Kcal, Pro 1 g, Carb 9 g, Fat 2 g

Asparagus with Honey and Goat Cheese ^D

Poached asparagus, honey, goat cheese, white balsamic dressing, olive oil, chives.

126 Kcal, Pro 2 g, Carb 11 g, Fat 8 g

Persian Chicken Kofta ^D

Persian chicken kofta, eggplant caviar, yoghurt puree, pickled mushroom, mint salsa.

198 Kcal, Pro 13 g, Carb 14 g, Fat 10 g

Mango Sago

Sago cooked with coconut milk served with fresh mango.

89 Kcal, Pro 4 g, Carb 17 g, Fat 7 g

DINNER

Mix Root Soup

Parsnip, celery root.

67 Kcal, Pro 1 g, Carb 12 g, Fat 2 g

Beetroot Salad with Goat Cheese ^{N, D}

Roasted beetroot, grape, goat cheese, pomegranate, lemon vinaigrette.

110 Kcal, Pro 2 g, Carb 7 g, Fat 10 g

Mushroom Ravioli ^{N, D}

Almond pasta dough stuffed with wild mushroom, cauliflower cream with parmesan cheese.

136 Kcal, Pro 5 g, Carb 9 g, Fat 3 g

Avocado Mousse

Avocado, coconut cream, fresh berries.

104 Kcal, Pro 5 g, Carb 8 g, Fat 10 g

الإفطار

طبق فواكه طازجة

54 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 13 غ، دهون 0 غ

زبادي جوز الهند مع جرانولا الحنطة السوداء والتوت الطازج

127 سعرة حرارية، بروتين 6 غ، كربوهيدرات 29 غ، دهون 12 غ

سلطة الكيل والأفوكادو

82 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 5 غ

كرواسون الفحم (يحتوي على منتجات الألبان والبيض)

(خبز اليوم)

179 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 13 غ

بيض مسلوقة

130 سعرة حرارية، بروتين 13 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 5 غ

ماء جوز الهند الطازج

38 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 0 غ

الغداء

حساء الجزر والزنجبيل

جزر، زنجبيل، كراث، ثوم، كرات

53 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 2 غ

هليون مسلوقة مع العسل وجبنة الماعز (يحتوي على منتجات الألبان)

هليون مسلوقة، عسل، جبنة ماعز، صلصة بلسمك أبيض، زيت زيتون، ثوم معمر

126 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 11 غ، دهون 8 غ

كفتة دجاج فارسية (يحتوي على منتجات الألبان)

كفتة دجاج فارسية، كافيار الباذنجان، بيوريه الزبادي، فطر مخلل، صلصة التناغ

198 سعرة حرارية، بروتين 13 غ، كربوهيدرات 14 غ، دهون 10 غ

مانجو ساغو

ساغو مطبوخ بجليب جوز الهند مع مانجو طازج

89 سعرة حرارية، بروتين 4 غ، كربوهيدرات 17 غ، دهون 7 غ

العشاء

شورية الجذور المشكلة

جزر أبيض (بقدونسية)، جذر الكرفس

67 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 12 غ، دهون 2 غ

سلطة الشمندر مع جبنة الماعز (يحتوي على مكسرات ومنتجات الألبان)

شمندر مشوي، عنب، جبنة ماعز، رمان، صلصة فينيجريت بالليمون

110 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 10 غ

سلطة الشمندر مع جبنة الماعز (يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات)

شمندر مشوي، عنب، جبنة ماعز، رمان، صلصة فينيجريت بالليمون

136 سعرة حرارية، بروتين 5 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 3 غ

موس الأفوكادو

أفوكادو، كريمة جوز الهند، توت طازج

104 سعرة حرارية، بروتين 5 غ، كربوهيدرات 8 غ، دهون 10 غ

BREAKFAST

الإفطار

Fresh Fruit Platter

54 Kcal, Pro 1 g, Carb 13 g, Fat 0 g

طبق فواكه طازجة

54 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 13 غ، دهون 0 غ

Zulal Muesli ^{D, N}

Oat with yogurt, golden raisins, organic honey, and green apple.
98 Kcal, Pro 4 g, Carb 15 g, Fat 2 g

موسلي زلال (يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات)

شوفان مع الزبادي، زبيب ذهبي، عسل عضوي، وتفااح أخضر
98 سعرة حرارية، بروتين 4 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 2 غ

Zulal Morning Salad

Avocado, baby spinach, cherry tomato.
117 Kcal, Pro 2 g, Carb 9 g, Fat 10 g

الصباحية

أفوكادو، سبانخ صغيرة، طماطم كرزية
117 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 10 غ

Waffles ^{E, N}

(Activated Charcoal Bread)
55 Kcal, Pro 1 g, Carb 10 g, Fat 1 g

وافلز (يحتوي على البيض والمكسرات)

(خبز بالفحم المنشط)
55 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 10 غ، دهون 1 غ

Egg Frittata ^E

Egg white with assorted vegetables.
88 Kcal, Pro 13 g, Carb 3 g, Fat 2 g

فريتاتا البيض (يحتوي على البيض)

بياض البيض، خضروات مشكلة
88 سعرة حرارية، بروتين 13 غ، كربوهيدرات 3 غ، دهون 2 غ

Orange Juice

96 Kcal, Pro 1 g, Carb 23 g, Fat 0 g

عصير برتقال

96 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 23 غ، دهون 0 غ

LUNCH

الغداء

Lentil Soup

Red lentil, carrot, potato, leek, celery, shallots, cumin.
153 Kcal, Pro 5 g, Carb 20 g, Fat 6 g

حساء العدس

عدس أحمر، جزر، بطاطس، كراث، كرفس، كرات، كمون
153 سعرة حرارية، بروتين 5 غ، كربوهيدرات 20 غ، دهون 6 غ

Rocca and Olive Salad

Rocca and zaatar salad topped with mixed vegetables.
77 Kcal, Pro 3 g, Carb 3 g, Fat 6 g

سلطة الجرجير والزيتون

سلطة جرجير وزعتر مغطاة بخضروات مشكلة
77 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 3 غ، دهون 6 غ

Beef Stew

Beef tenderloin, grilled vegetables, arabic spices, quinoa.
215 Kcal, Pro 17 g, Carb 4 g, Fat 15 g

يخنة لحم البقر

فيليه لحم بقر، خضروات مشوية، بهارات عربية، كينوا
215 سعرة حرارية، بروتين 17 غ، كربوهيدرات 4 غ، دهون 15 غ

Tropical Mousse

Mango, passion fruit, coconut cream, fresh berries.
106 Kcal, Pro 1 g, Carb 5 g, Fat 1 g

موس استوائي

مانجو، فاكهة الباشن فروت، كريمة جوز الهند، توت طازج
106 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 5 غ، دهون 1 غ

DINNER

العشاء

Mushroom Soup

Wild mushroom, chanterelle, leek, garlic, shallots.
104 Kcal, Pro 3 g, Carb 7 g, Fat 8 g

شورية الفطر

فطر بري، فطر كانتاريل، كراث، ثوم، كرات
104 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 8 غ

Smoked Eggplant with Grilled Haloumi ^{N, D}

Eggplant, halloumi, yoghurt, mixed leave, cucumber, olive, lemon vinaigrette, pine nuts.
84 Kcal, Pro 2 g, Carb 8 g, Fat 5 g

باذنجان مدخن مع جينة الحلوم المشوية

(يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات)

باذنجان، جينة حلوم، زيادي، أوراق خضراء مشكلة، خيار، زيتون، صلصة فينيغريت بالليمون، صنوبر
84 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 8 غ، دهون 5 غ

Chicken Éclair with Mushroom Duxelles ^{N, D}

Chicken breast, mix wild mushroom, spinach, almond flakes.
162 Kcal, Pro 20 g, Carb 7 g, Fat 5 g

إكلير الدجاج مع دكسيل الفطر

(يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات)

صدر دجاج، فطر بري مشكل، سبانخ، رقائق لوز
162 سعرة حرارية، بروتين 20 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 5 غ

67% Dark Chocolate Mousse

Sugar-free dark chocolate, coconut cream.
106 Kcal, Pro 11 g, Carb 3 g, Fat 7 g

موس الشوكولاتة الداكنة 67%

شوكولاتة داكنة خالية من السكر، كريمة جوز الهند
106 سعرة حرارية، بروتين 11 غ، كربوهيدرات 3 غ، دهون 7 غ

- DAY 3 -

BREAKFAST

Fresh Fruit Platter

54 Kcal, Pro 1 g, Carb 13 g, Fat 0 g

Zulal Granola with Coconut Yoghurt

238 Kcal, Pro 6 g, Carb 29 g, Fat 12 g

Anti-Aging Salad

56 Kcal, Pro 3 g, Carb 2 g, Fat 7 g

Charcoal Croissant ^{D, E}

(Bread of the Day)

179 Kcal, Pro 1 g, Carb 15 g, Fat 13 g

Boiled Eggs ^E

130 Kcal, Pro 13 g, Carb 9 g, Fat 5 g

ABC Juice

Apple, beetroot, carrot.

92 Kcal, Pro 2 g, Carb 20 g, Fat 0 g

LUNCH

Broccoli Soup

Broccoli, spinach, shallots, garlic.

32 Kcal, Pro 2 g, Carb 7 g, Fat 1 g

Steamed Spinach with Prawns ^{SF, N}

Steamed spinach, seared prawns, cherry tomato, cashew nuts.

98 Kcal, Pro 11 g, Carb 4 g, Fat 5 g

Chicken Tawouk with Grilled Vegetables ^{D, E}

Lebanese marinated chicken breast served with biwaz salad and vegan garlic sauce.

207 Kcal, Pro 13 g, Carb 5 g, Fat 3 g

Turmeric Crème Brûlée ^N

Activated cashew nut, turmeric, coconut sugar, coconut milk with berries.

99 Kcal, Pro 1 g, Carb 8 g, Fat 3 g

DINNER

Asparagus Soup

Asparagus, leek, garlic, shallots.

34 Kcal, Pro 2 g, Carb 5 g, Fat 0 g

Avocado Kibbeh with Herbal Salad ^N

Mashed avocado, quinoa, rocca, sundried tomato.

116 Kcal, Pro 2 g, Carb 7 g, Fat 9 g

Lamb Kofta ^{N, D, S}

Grilled lamb kofta, assorted vegetables, smoked tomato sauce.

256 Kcal, Pro 18 g, Carb 4 g, Fat 7 g

Chia Pudding ^N

Vanilla-infused chia seed and plum compote.

36 Kcal, Pro 1 g, Carb 5 g, Fat 1 g

الإفطار

طبق فواكه طازجة

54 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 13 غ، دهون 0 غ

جرانولا زلال مع زبادي جوز الهند

238 سعرة حرارية، بروتين 6 غ، كربوهيدرات 29 غ، دهون 12 غ

سلطة خفيفة ومغذية

56 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 2 غ، دهون 7 غ

كرواسون الفحم (يحتوي على منتجات الألبان والبيض)

(خبز اليوم)

179 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 13 غ

بيض مسلوq

130 سعرة حرارية، بروتين 13 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 5 غ

عصير ABC

تفاح، شمندر، جزر

92 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 20 غ، دهون 0 غ

الغداء

شوربة البروكلي

بروكلي، سبانخ، كرات، ثوم

32 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 1 غ

سبانخ مطهوه على البخار مع الروبيان

(يحتوي على القشريات والمكسرات)

سبانخ مطهوه على البخار، روبيان مشوي، طماطم كرزية، كاجو

98 سعرة حرارية، بروتين 11 غ، كربوهيدرات 4 غ، دهون 5 غ

شيش طاووق بالدجاج مع الخضروات المشوية

(يحتوي على منتجات الألبان والبيض)

صدر دجاج متبل على الطريقة اللبنانية، يُقدّم مع سلطة البياز وصلصة ثوم نباتية

207 سعرة حرارية، بروتين 13 غ، كربوهيدرات 5 غ، دهون 3 غ

كريم بروليه الكركم (يحتوي على المكسرات)

كاجو مننّسط، كركم، سكر جوز الهند، حليب جوز الهند مع التوت

99 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 8 غ، دهون 3 غ

العشاء

شوربة الهليون

هليون، كرات، ثوم، كرات

34 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 5 غ، دهون 0 غ

كبة الأفوكادو مع سلطة الأعشاب (يحتوي على المكسرات)

أفوكادو مهروس، كينوا، جرجير، طماطم مجففة بالشمس

116 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 9 غ

كفتة لحم الضأن المشوية

(يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات والصويا)

كفتة لحم ضأن مشوية، خضروات مشوية، صلصة طماطم مدخنة

256 سعرة حرارية، بروتين 18 غ، كربوهيدرات 4 غ، دهون 7 غ

بودينغ الشيا بالفانيليا (يحتوي على المكسرات)

بذور شيا منقوعة بنكهة الفانيليا، كومبوت البرقوق

36 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 5 غ، دهون 1 غ

- DAY 4 -

BREAKFAST

الإفطار

Fresh Fruit Platter

54 Kcal, Pro 1 g, Carb 13 g, Fat 0 g

طبق فواكه طازجة

54 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 13 غ، دهون 0 غ

Chocolate Chia Pudding

92 Kcal, Pro 3g, Carb 7 g, Fat 6 g

بودينغ الشيا بالشوكولاتة

92 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 6 غ

Zulal Morning Salad

Avocado, baby spinach, cherry tomato.

117 Kcal, Pro 2 g, Carb 9 g, Fat 10 g

الصباحية

أفوكادو، سبانخ صغيرة، طماطم كرزية

117 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 10 غ

Plain Croissant ^{D, E}

(Bread of the Day)

185 Kcal, Pro 1 g, Carb 15 g, Fat 14 g

كرواسون سادة (يحتوي على منتجات الألبان والبيض)

(خبز اليوم)

185 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 14 غ

Poached Egg ^E

100 Kcal, Pro 9 g, Carb 5 g, Fat 5 g

بيض مسلوق بطريقة البوشيه (يحتوي على البيض)

100 سعرة حرارية، بروتين 9 غ، كربوهيدرات 5 غ، دهون 5 غ

Watermelon Juice

60 Kcal, Pro 1 g, Carb 15 g, Fat 0 g

عصير البطيخ

60 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 0 غ

LUNCH

الغداء

Mixed Vegetables Soup

Mix vegetables, shallots, garlic.

35 Kcal, Pro 1 g, Carb 4 g, Fat 2 g

شوربة الخضار المشكلة

خضروات مشكلة، كرات، ثوم

35 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 4 غ، دهون 2 غ

Fattouch Salad

Assorted diced vegetables with pomegranate molasse sauce and crispy bread.

35 Kcal, Pro 2 g, Carb 6 g, Fat 2 g

سلطة الفتوش

خضروات مشكلة مقطعة مع دبس الرمان وقطع خبز مقرمشة

35 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 6 غ، دهون 2 غ

Baked Salmon with Vierge Sauce ^F

Marinated baked salmon, root vegetable purée, vierge sauce.

239 Kcal, Pro 18 g, Carb 5 g, Fat 16 g

سلمون مخبوز مع صلصة فييرج (يحتوي على السمك)

سلمون متبل ومخبوز، بيوريه خضروات جذرية، صلصة فييرج

239 سعرة حرارية، بروتين 18 غ، كربوهيدرات 5 غ، دهون 16 غ

Crème Caramel ^N

Caramel custard with coconut milk.

39 Kcal, Pro 0 g, Carb 8 g, Fat 1 g

كريم كراميل (يحتوي على المكسرات)

كاسترد بالكراميل مع حليب جوز الهند

39 سعرة حرارية، بروتين 0 غ، كربوهيدرات 8 غ، دهون 1 غ

DINNER

العشاء

Carrot Ginger Soup

Carrot, ginger, leek, garlic, shallots.

53 Kcal, Pro 1 g, Carb 9 g, Fat 2 g

شوربة الجزر والزنجبيل

جزر، زنجبيل، كراث، ثوم، كرات

53 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 2 غ

Quinoa and Roasted Pumpkin Salad

Pumpkin with quinoa, avocado, pomegranate, lemon vinaigrette, toasted pumpkin seeds and goji berries.

87 Kcal, Pro 2 g, Carb 7 g, Fat 3 g

سلطة الكينوا والقرع المشوي

قرع مشوي مع الكينوا والأفوكادو والرمان، صلصة فينيجريت بالليمون، بذور القرع المحمص، وتوت غوجي

87 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 3 غ

Beef Maklouba with Tomato Mint Salsa ^N

Braised beef with assorted vegetables served with rice and tomato mint salsa.

189 Kcal, Pro 6 g, Carb 25 g, Fat 1 g

مقلوبة لحم البقر مع صلصة الطماطم والتنعاع

(يحتوي على المكسرات)

لحم بقر مطهو ببطء مع خضروات مشكلة، يُقدّم مع الأرز

وصلصة الطماطم بالتنعاع

189 سعرة حرارية، بروتين 6 غ، كربوهيدرات 25 غ، دهون 1 غ

Mix Berry Mousse

Coconut cream, fresh mixed berries.

107 Kcal, Pro 6 g, Carb 3 g, Fat 9 g

موس التوت المشكل

كريمة جوز الهند، توت مشكل طازج

107 سعرة حرارية، بروتين 6 غ، كربوهيدرات 3 غ، دهون 9 غ

BREAKFAST

الإفطار

Fresh Fruit Platter

54 Kcal, Pro 1 g, Carb 13 g, Fat 0 g

Coconut Oatmeal with Blueberries

38 Kcal, Pro 1 g, Carb 6 g, Fat 2 g

Kale Avocado Salad

82 Kcal, Pro 1 g, Carb 9 g, Fat 5 g

Waffles ^{E, N}

(Bread of the Day)

55 Kcal, Pro 1 g, Carb 10 g, Fat 1 g

Egg Frittata ^E

Egg white with assorted vegetables.

88 Kcal, Pro 13 g, Carb 3 g, Fat 2 g

Tomato Juice

34 Kcal, Pro 1 g, Carb 0 g, Fat 1 g

طبق فواكه طازجة

54 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 13 غ، دهون 0 غ

شوفان جوز الهند مع التوت الأزرق

38 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 6 غ، دهون 2 غ

سلطة الكيل والأفوكادو

82 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 5 غ

وافلز (يحتوي على البيض والمكسرات)

(خبز اليوم)

55 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 10 غ، دهون 1 غ

فريتاتا البيض (يحتوي على البيض)

بياض البيض، خضروات مشكّلة

88 سعرة حرارية، بروتين 13 غ، كربوهيدرات 3 غ، دهون 2 غ

عصير الطماطم

34 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 0 غ، دهون 1 غ

LUNCH

الغداء

Leek and Potato Soup

Potato, leek, celery, onion, garlic.

65 Kcal, Pro 2 g, Carb 12 g, Fat 1 g

Pumpkin Hummus with Pinenut and Pomegranate Relish ^{N, SE}

Hummus with roasted pumpkin served with pine nut, pomegranate relish, leek, celery, onion.

130 Kcal, Pro 4 g, Carb 3 g, Fat 5 g

Josper Baby Chicken with Pumpkin ^D

Sous vide grilled baby chicken roll, pumpkin purée, crushed potato, chicken jus.

162 Kcal, Pro 20 g, Carb 7 g, Fat 5 g

Paleo Brownie

Brownie with maple syrup, almond butter & cacao powder.

110 Kcal, Pro 3 g, Carb 7 g, Fat 9 g

شورية الكراث والبطاطس

بطاطس، كراث، كرفس، بصل، ثوم

65 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 12 غ، دهون 1 غ

حمص اليقطين مع صنوبر وديس الرمان (يحتوي على المكسرات «الصنوبر» والسّمسم)

حمص مع يقطين مشوي، يُقدّم مع صنوبر وديس رمان، كراث، كرفس، بصل

130 سعرة حرارية، بروتين 4 غ، كربوهيدرات 3 غ، دهون 5 غ

دجاج جوسبر صغير مع اليقطين (يحتوي على منتجات الألبان)

لحافف دجاج صغير مطهية بطريقة السوس فيد ومشوية، بيوريه اليقطين، بطاطس مهروسة، صوص مرق الدجاج

162 سعرة حرارية، بروتين 20 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 5 غ

براونني بيبالو (يحتوي على المكسرات «اللوز»)

براونني مع شراب القيقب، زبدة اللوز، ومسحوق الكاكاو

110 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 9 غ

DINNER

العشاء

Zucchini Soup

Zucchini, baby marrow, leek, garlic, shallots.

31 Kcal, Pro 1 g, Carb 4 g, Fat 1 g

Halloumi Salad with Rocca and Olive ^D

Halloumi cheese with chili paste and sesame seeds, served with rocca and zaatar salad and topped with toasted sliced almonds.

124 Kcal, Pro 3 g, Carb 6 g, Fat 6 g

Marrow Ablama with Rice ^{N, D}

Baby marrow stuffed with minced lamb, served with a low-fat yogurt sauce, and garnished with coriander and toasted pine nuts.

163 Kcal, Pro 1 g, Carb 6 g, Fat 3 g

Vegan Mahalabia ^N

Middle-Eastern coconut milk pudding, pistachio nuts, dry rose petals.

81 Kcal, Pro 1 g, Carb 6 g, Fat 7 g

شورية الكوسا

كوسا، كوسا صغيرة، كراث، ثوم، كرات

31 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 4 غ، دهون 1 غ

سلطة الحلوم مع الجرجير والزيتون (يحتوي على منتجات الألبان، السّمسم، والمكسرات «اللوز»)

جينة حلوم متبلة بمعجون الفلفل الحار وبذور السّمسم، تُقدّم مع سلطة جرجير وزعتر ومُرْتَبَة بشرائح لوز محمّصة

124 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 6 غ، دهون 6 غ

قرع كوسا محشي (أبلما) مع الأرز

(يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات «الصنوبر»)

كوسا صغيرة محشوة بلحم ضأن مفروم، تُقدّم مع صلصة زبادي قليلة الدسم، ومُرْتَبَة بالكزبرة والصنوبر المحمّص

163 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 6 غ، دهون 3 غ

مهلبية نباتية (يحتوي على المكسرات «الفتق»)

مهلبية على الطريقة الشرقية بليب جوز الهند، مع فتق وزهور الورد المجففة

81 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 6 غ، دهون 7 غ

BREAKFAST

الإفطار

Fresh Fruit Platter

54 Kcal, Pro 1 g, Carb 13 g, Fat 0 g

طبق فواكه طازجة

54 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 13 غ، دهون 0 غ

Zulal Muesli ^{D, N}

Oat with yogurt, golden raisins, organic honey, and green apple.
98 Kcal, Pro 4 g, Carb 15 g, Fat 2 g

موسلي زلال (يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات)

شوفان مع الزبادي، زبيب ذهبي، عسل عضوي، وتفاح أخضر
98 سعرة حرارية، بروتين 4 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 2 غ

Energy Salad

82 Kcal, Pro 2 g, Carb 9 g, Fat 5 g

سلطة الطاقة

82 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 5 غ

Charcoal Croissant ^{D, E}

(Bread of the Day)
179 Kcal, Pro 1 g, Carb 15 g, Fat 13 g

كرواسون الفحم (يحتوي على منتجات الألبان والبيض)

(خبز اليوم)
179 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 13 غ

Eggs Florentine ^E

Poached egg, spinach, dairy-free hollandaise sauce.
193 Kcal, Pro 11 g, Carb 8 g, Fat 13 g

بيض فلورنتين (يحتوي على البيض)

بيض مسلوق بطريقة البوشيه مع السبانخ، يُقدَّم مع صلصة هولنديز
خالية من الألبان
193 سعرة حرارية، بروتين 11 غ، كربوهيدرات 8 غ، دهون 13 غ

Ease Up Juice

Carrot, pineapple, ginger.
139 Kcal, Pro 1 g, Carb 4 g, Fat 0 g

عصير "إيز أب"

جزر، أناناس، زنجبيل
139 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 4 غ، دهون 0 غ

LUNCH

الغداء

Carrot Ginger Soup

Carrot, ginger, leek, garlic, shallots.
53 Kcal, Pro 1 g, Carb 9 g, Fat 2 g

حساء الجزر والزنجبيل

جزر، زنجبيل، كراث، ثوم، كرات
53 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 2 غ

Kale Quinoa with Sous-Vide Chicken Salad ^D

Kale, quinoa, sous-vide chicken, fresh vegetables, crushed feta cheese, lemon vinaigrette.
119 Kcal, Pro 8 g, Carb 6 g, Fat 7 g

سلطة الكيل والكينوا مع الدجاج السوس فيد

(يحتوي على منتجات الألبان «الفيثا»)
كيل، كينوا، دجاج مطهو بطريقة السوس فيد، خضروات طازجة، جبنة فيثا مفتتة،
صلصة فينيغريت بالليمون
119 سعرة حرارية، بروتين 8 غ، كربوهيدرات 6 غ، دهون 7 غ

Baked Hammour with Herbal Sauce ^F

Marinated baked hammour, sautéed spinach, mixed herbal sauce.
244 Kcal, Pro 19 g, Carb 17 g, Fat 12 g

هامور مخبوز مع صلصة الأعشاب (يحتوي على السمك)

هامور متبل ومخبوز، سبانخ سوتيه، صلصة أعشاب مشكللة
244 سعرة حرارية، بروتين 19 غ، كربوهيدرات 17 غ، دهون 12 غ

Pistachio Crème Brûlée ^N

Activated cashew nut, turmeric, coconut sugar, coconut milk with berries.
99 Kcal, Pro 1 g, Carb 8 g, Fat 3 g

كريم بروليه الفستق (يحتوي على المكسرات «الكاجو»)

كاجو منشط، كركم، سكر جوز الهند، حليب جوز الهند مع التوت
99 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 8 غ، دهون 3 غ

DINNER

العشاء

Sweet Potato Soup

Sweet potato, garlic, shallots.
67 Kcal, Pro 1 g, Carb 14 g, Fat 1 g

شورية البطاطا الحلوة

بطاطا حلوة، ثوم، كرات
67 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 14 غ، دهون 1 غ

Sweet Pepper Hummus with Prawns ^{N, SF, SE}

Steamed prawns, mashed smoked sweet pepper, chickpeas, tahini, lemon.
121 Kcal, Pro 7 g, Carb 11 g, Fat 6 g

حمص الفلفل الحلو مع الروبيان

(يحتوي على القشريات والسّمسم والمكسرات)
روبيان مطهو على البخار، فلفل حلو مدخن مهروس، حمص، طحينة، ليمون
121 سعرة حرارية، بروتين 7 غ، كربوهيدرات 11 غ، دهون 6 غ

Buckwheat Chicken Majbous ^N

Marinated chicken, slow-cooked buckwheat, Qatari spices, tomato salsa.
99 Kcal, Pro 8 g, Carb 11 g, Fat 2 g

مجبوس الدجاج بالحنطة السوداء

(يحتوي على المكسرات)
دجاج متبل، حنطة سوداء مطهية ببطء، بهارات قطرية، صلصة طماطم
99 سعرة حرارية، بروتين 8 غ، كربوهيدرات 11 غ، دهون 2 غ

Black Lemon Apricot Mousse

Coconut cream, apricot purée, dried black lemon.
106 Kcal, Pro 3 g, Carb 11 g, Fat 7 g

موس المشمش والليمون الأسود

كريمة جوز الهند، بيوريه المشمش، ليمون أسود مجفف
106 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 11 غ، دهون 7 غ

BREAKFAST

Fresh Fruit Platter

54 Kcal, Pro 1 g, Carb 13 g, Fat 0 g

Cinnamon Apple Pie Oats

130 Kcal, Pro 4 g, Carb 15 g, Fat 2 g

Zulal Morning Salad

Avocado, baby spinach, cherry tomato.

117 Kcal, Pro 2 g, Carb 9 g, Fat 10 g

Plain Croissant ^{D, E}

(Bread of the Day)

185 Kcal, Pro 1 g, Carb 15 g, Fat 14 g

Poached Egg ^E

100 Kcal, Pro 9 g, Carb 5 g, Fat 5 g

Carrot Juice

78 Kcal, Pro 2 g, Carb 18 g, Fat 0 g

LUNCH

Green Pea and Mint Soup

Green pea, mint, celery, leek, onion, garlic.

51 Kcal, Pro 3 g, Carb 9 g, Fat 1 g

Avocado Hummus ^{SE}

Avocado, slow-cooked chickpea, fresh berries.

103 Kcal, Pro 5 g, Carb 8 g, Fat 10 g

Chicken Musakhan ^{N, D}

Chicken breast, pickles, crispy quinoa, sumac, tahini.

162 Kcal, Pro 20 g, Carb 7 g, Fat 5 g

Blueberry Mousse

Coconut cream, fresh blueberries.

107 Kcal, Pro 3 g, Carb 6 g, Fat 9 g

DINNER

Tomato Soup

Tomato, red capsicum, garlic, red onion.

36 Kcal, Pro 1 g, Carb 5 g, Fat 1 g

Basil Hummus ^{N, SE}

Fresh italian basil, slow-cooked chickpeas, tahini lemon sauce, cherry tomato, toasted pine nuts.

136 Kcal, Pro 5 g, Carb 13 g, Fat 7 g

Seafood Sayadieh with Leek Tahina ^{SH, N, SE, F}

Assorted seafood, leek purée, brown rice, pine nuts, fish jus.

205 Kcal, Pro 15 g, Carb 25 g, Fat 5 g

Matcha Crème Brûlée ^N

Activated cashew nut, matcha, coconut sugar, coconut milk with berries.

99 Kcal, Pro 1 g, Carb 8 g, Fat 3 g

الإفطار

طبق فواكه طازجة

54 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 13 غ، دهون 0 غ

موسلي زلال (يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات)

شوفان مع الزبادي، زبيب ذهبي، عسل عضوي، وتفاح أخضر
98 سعرة حرارية، بروتين 4 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 2 غ

الصباحية

أفوكادو، سبانخ صغيرة، طماطم كرزية
117 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 10 غ

كرواسون سادة (يحتوي على منتجات الألبان والبيض)

(خبز اليوم)
185 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 15 غ، دهون 14 غ

بيض مسلوق بطريقة البوشيه (يحتوي على البيض)

100 سعرة حرارية، بروتين 9 غ، كربوهيدرات 5 غ، دهون 5 غ

عصير الجزر

78 سعرة حرارية، بروتين 2 غ، كربوهيدرات 18 غ، دهون 0 غ

الغداء

شورية البازلاء الخضراء والتنعان

بازلاء خضراء، تنعان، كرفس، كراث، بصل، ثوم
51 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 9 غ، دهون 1 غ

حمص بالأفوكادو (يحتوي على السمسم)

أفوكادو، حمص مطهو ببطء، توت طازج
103 سعرة حرارية، بروتين 5 غ، كربوهيدرات 8 غ، دهون 10 غ

دجاج مسخن (يحتوي على منتجات الألبان والمكسرات)

صدر دجاج، مخللات، كينوا مقرمشة، سماق، طحينة
162 سعرة حرارية، بروتين 20 غ، كربوهيدرات 7 غ، دهون 5 غ

بلو بيري موس

كريمة جوز الهند، توت أزرق طازج
107 سعرة حرارية، بروتين 3 غ، كربوهيدرات 6 غ، دهون 9 غ

العشاء

شورية الطماطم

طماطم، فلفل أحمر، ثوم، بصل أحمر
36 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 5 غ، دهون 1 غ

هاليس هوموس (يحتوي على السمسم والمكسرات)

ريحان إيطالي طازج، حمص مطبوخ ببطء، صلصة طحينة بالليمون، طماطم كرزية، صنوبر محمص
136 سعرة حرارية، بروتين 5 غ، كربوهيدرات 13 غ، دهون 7 غ

صياضية مأكولات بحرية مع طحينة الكراث

(يحتوي على القشريات والسمسم والمكسرات)

مأكولات بحرية متنوعة، هريس الكراث، أرز بني، صنوبر، عصارة سمك
205 سعرة حرارية، بروتين 15 غ، كربوهيدرات 25 غ، دهون 5 غ

ماتشا بروليه (يحتوي على المكسرات)

جوز الكاجو المنسّط، ماتشا، سكر جوز الهند، حليب جوز الهند مع التوت
99 سعرة حرارية، بروتين 1 غ، كربوهيدرات 8 غ، دهون 3 غ



Zulal

Wellness Resort
by Chiva-Som

Your feedback is invaluable in helping us refine your wellness experience.
Kindly scan the QR code to share your thoughts.

تُعدّ ملاحظاتكم القيّمة جزءاً أساسياً من سعينا المستمر للارتقاء بتجربتكم الصحية.
يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة لمشاركة آرائكم معنا.



www.zulal.com