



إكستريم جين Xtreme Gain



صمم خصيصاً لنمط حياتك

- للاشتراكات الشهرية و الأسبوعية التواصل عن طريق الواتساب او الانستقرام
- للطلب قبل الوصول التواصل على رقم الجوال



Xtremegain.sa



+966 5633 31061



Exit 12, AlRawdah, AlHassan Ibn Ali st.



إكستريم جين
Xtreme Gain

دجاج محشي بالجبن

Cal: 210 C: 12g F: 6 P: 27g (قطعة)
Cal: 420 C: 24g F: 12g P: 54g (قطعتين)
+ أختيارك من الكربوهيدرات (50g)

17 SR
25 SR



دجاج البيستو

Cal: 270 C: 2g F: 17g P: 28g (قطعة)
Cal: 540 C: 4g F: 34g P: 56g (قطعتين)
+ أختيارك من الكربوهيدرات (50g)

17 SR
25 SR



خضار مشوية بالخطة الخاصة

Cal: 50 C: 6g F: 3g P: 1g (80g)

سلطة خضراء

Cal: 110 C: 8g F: 8g P: 2g (+sauce)

سلطة خيار بالزبادي

Cal: 100 C: 15g F: 1.5g P: 7g (238g)

7 SR

اصنع وجبتك بنفسك

بريميم

دجاج فاهيتا

Cal: 270 C: 9g F: 7.5g P: 4.5g (150g)
+ أختيارك من الكربوهيدرات (50g)

25 SR



دجاج بالزبدة

Cal: 300 C: 12g F: 7.5g P: 48g (150g)
+ أختيارك من الكربوهيدرات (50g)

25 SR

بطاطس مشوي

Cal: 150 C: 33g F: 2g P: 3g (150g)

بطاطا حلوة

Cal: 165 C: 25g F: 7g P: 1.5g (150g)

بطاطس مهروسة

Cal: 210 C: 34.5g F: 6.7g P: 4.5g (150g)

خضار البخار

5 SR

صوص طحينه

Cal: 40 C: 2g F: 3.5g P: 1g (25g)

صوص هوني ماسترد

Cal: 45 C: 2g F: 4g P: 0g (25g)

صوص الثوم الصحي

Cal: 110 C: 2g F: 11g P: 0g (25g)

صوص اسوي

Cal: 40 C: 4g F: 3g P: 0g (25g)

رز أبيض

Cal: 210 C: 42g F: 2g P: 4.5g (150g)

رز أسمر

Cal: 210 C: 39g F: 4.5g P: 4g (150g)

كشنة

لوز محمص

Cal: 39 C: 1g F: 3g P: 1g (5g)

صوص سيراتشا

Cal: 25 C: 5g F: 0g P: 0g (25g)

3 SR

الاضافات

2



Xtremegain.sa



+966 5633 31061



Exit 12, AlRawdah, AlHassan Ibn Ali st.



إكستريم جين
Xtreme Gain

اصنع وجبتك بنفسك أساسي

اختر البروتين

1

شاورما دجاج

9	Cal: 100	C: 1g	F: 3.5	P: 16g	(50g)
18	Cal: 200	C: 2g	F: 7g	P: 32g	(100g)
23	Cal: 300	C: 3g	F: 10.5g	P: 48g	(150g)
32	Cal: 400	C: 4g	F: 14g	P: 64g	(200g)



الدجاج المشوي

9	Cal: 80	C: 2g	F: 1.5g	P: 16g	(50g)
18	Cal: 160	C: 4g	F: 3g	P: 32g	(100g)
23	Cal: 240	C: 6g	F: 4.5g	P: 48g	(150g)
32	Cal: 320	C: 8g	F: 6g	P: 64g	(200g)



دجاج حار حامض

9	Cal: 100	C: 2g	F: 4g	P: 16g	(50g)
18	Cal: 200	C: 4g	F: 8g	P: 32g	(100g)
23	Cal: 300	C: 6g	F: 12g	P: 48g	(150g)
32	Cal: 400	C: 8g	F: 16g	P: 64g	(200g)



الاضافات

2

خضار مشوية بالخطة الخاصة
Cal: 50 C: 6g F: 3g P: 1g (80g)

سلطة خضراء

Cal: 110 C: 8g F: 8g P: 2g (+ sauce)

سلطة خيار بالزبادي

Cal: 100 C: 15g F: 1.5g P: 7g (238g)

7 SR

بطاطس مشوي

Cal: 150 C: 33g F: 2g P: 3g (150g)

بطاطا حلوة

Cal: 165 C: 25g F: 7g P: 1.5g (150g)

بطاطس مهروسة

Cal: 210 C: 34.5 F: 6.7g P: 4.5g (150g)

خضار بالبخار

5 SR

صوص طحينة

Cal: 40 C: 2g F: 3.5g P: 1g (25g)

صوص هوني ماسترد

Cal: 45 C: 2g F: 4g P: 0g (25g)

صوص الثوم الصحي

Cal: 110 C: 2g F: 11g P: 0g (25g)

صوص اسوي

Cal: 40 C: 4g F: 3g P: 0g (25g)

رز أبيض

Cal: 210 C: 42g F: 2g P: 4.5g (150g)

رز أسمر

Cal: 210 C: 39g F: 4.5g P: 4g (150g)

كشنة

لوز محمص

Cal: 39 C: 1g F: 3g P: 1g (5g)

صوص سيراتشا

Cal: 25 C: 5g F: 0g P: 0g (25g)

3 SR



Xtremegain.sa



+966 5633 31061



Exit 12, AlRawdah, AlHassan Ibn Ali st.

سلطة خضراء

Cal: 110 C: 8g F: 8g P: 2g

7 SR

سلطة كينوا

Cal: 270 C: 22.5g F: 7.6g P: 6g

15 SR



سلطة يونانية

Cal: 220 C: 12g F: 17g P: 6g

15 SR

سلطة سيزر

Cal: 200 C: 12g F: 8g P: 21g

15 SR



سلطة خيار بالزبادي

Cal: 100 C: 15g F: 1.5g P: 7g

7 SR

الاضافات

ذرة

Cal: 16 C: 3g F: 0g P: 0.5g (20g)

2 SR

جبين فيتا

Cal: 79.5 C: 1g F: 6g P: 4g (30g)

2 SR

جبين برميضان

Cal: 42 C: 1g F: 3g P: 3g (10g)

5 SR

دجاج مشوي

Cal: 80 C: 2g F: 1.5g P: 16g (50g)

7 SR

صوص الثوم الصحي

Cal: 110 C: 2g F: 11g P: 0g (25g)

صوص اسوي

Cal: 40 C: 4g F: 3g P: 0g (25g)

صوص الليمون

Cal: 90 C: 1g F: 9g P: 0g (25g)

صوص السيزر

Cal: 80 C: 4g F: 6g P: 4g (30g)

صوص طحينه

Cal: 40 C: 2g F: 3.5g P: 1g (25g)

صوص هوني ماسترد

Cal: 45 C: 2g F: 4g P: 0g (25g)

لوز محمص

Cal: 39 C: 1g F: 3g P: 1g (5g)

3 SR



إكستريم جين
Xtreme Gain

الساندويتش



12 SR

ساندويتش الدجاج المشوي

Cal: 270 C: 28g F: 9g P: 19g (50g)

12 SR

ساندويتش دجاج السيزر

Cal: 280 C: 27g F: 9g P: 23g (50g)

12 SR

ساندويتش دجاج الفاهيتا

Cal: 220 C: 24g F: 6g P: 18g (50)

12 SR

ساندويتش دجاج حار حامض

Cal: 330 C: 27g F: 16g P: 19g (50g)

12 SR

ساندويتش دجاج الشاورما

Cal: 330 C: 28g F: 16g P: 19g (50g)



الاضافات



جبين لايت

2 SR

اكسترا صوص

3 SR

اكسترا دجاج

4 SR

خبز تورتيلا أسمر

Cal: 130 C: 21g F: 3g P: 3g

مخلل

جبين

ذرة

Cal: 16 C: 3g F: 0g P: 0.5g (20g)

1 SR



Xtremegain.sa



+966 5633 31061



Exit 12, AlRawdah, AlHassan Ibn Ali st.



إكستريم جين
Xtreme Gain

كيتو

اختر البروتين

1

خضار مقلية بخلطة الكيتو الخاصة

Cal: 247 C: 4g F: 15g P: 9g



16 SR

كعكة السينابون

Cal: 393 C: 5g F: 41g P: 11g



15 SR

دجاج بالزبدة

Cal: 300 C: 12g F: 7.5g P: 48g (150g)

25 SR

دجاج فاهيتا

Cal: 270 C: 9g F: 7.5g P: 45g (150g)

دجاج البيستو

Cal: 200 C: 4g F: 8g P: 32g (قطعة)

17 SR

دجاج حار حامض

Cal: 200 C: 4g F: 8g P: 32g (100g)

18 SR

دجاج شاورما

Cal: 200 C: 2g F: 7g P: 32g (100g)

دجاج مشوي

Cal: 200 C: 2g F: 7g P: 32g (100g)

الاضافات

2

سلطة خضراء

Cal: 110 C: 8g F: 8g P: 2g (+ sauce)

7 SR

سلطة خيار بالزبادي

Cal: 100 C: 15g F: 1.5g P: 7g (238g)

زهرة مهروسة

Cal: 110 C: 2g F: 10g P: 2g (100g)

5 SR

زهرة مقلية

Cal: 100 C: 1g F: 7g P: 2g (100g)

خضار البخار

صوص الثوم الصحي

Cal: 110 C: 2g F: 11g P: 0g (25g)

صوص اسيوي

Cal: 40 C: 4g F: 3g P: 0g (25g)

صوص طحينه

Cal: 40 C: 2g F: 3.5g P: 1g (25g)

صوص هوني ماسترد

Cal: 45 C: 2g F: 4g P: 0g (25g)

3 SR

كشنة

لوز محمص

Cal: 39 C: 1g F: 3g P: 1g (5g)

صوص سيراتشا

Cal: 25 C: 5g F: 0g P: 0g (25g)



Xtremegain.sa



+966 5633 31061



Exit 12, AlRawdah, AlHassan Ibn Ali st.