

منيو عماد ألقت الحلواني مطبق ورقاق

دقائق المشي اللازمة
لحرق السعرات الحرارية

أسم الصنف

39 min	مطبق خضار	1
52 min	مطبق باللحم والخضار	2
48 min	مطبق دجاج	3
54 min	مطبق دجاج سبيشل	4
48 min	مطبق تونا	5
53 min	مطبق تونا سبيشل	6
63 min	مطبق جبنة شيدر	7
83 min	مطبق جبنة سائلة	8
61 min	مطبق لحم مع جبنة شيدر	9
61 min	مطبق لحم مع جبنة بيضاء	10
45 min	مطبق جبنة بيضاء	11
88 min	مطبق جبنتين	12
49 min	مطبق لحم دبل	13
42 min	مطبق بالخضار دبل	14
50 min	مطبق شيدر دبل	15
41 min	مطبق تونة عادي دبل	16
49 min	مطبق تونة سبيشل دبل	17
105 min	مطبق شبيه قشطة	18
88 min	مطبق شبيه قشطة و موز	19
96 min	مطبق شبيه قشطة وجبنة	20
111 min	مطبق شبيه قشطة ونوتيللا	21
86 min	مطبق جبنة حلوه مع شيدر	22
56 min	مطبق موز	23
83 min	مطبق جبنة بلدي	24
63 min	معصوب عادي	25
82 min	معصوب شبيه القشطة	26

96 min	معصوب شبيه قشطة والعسل	27
86 min	معصوب ملكي	28
112 min	معصوب ملكي بالكورن فلكس	29
73 min	مطبق جبنة حلوة	30
92 min	مطبق حلو مشكل	31
115 min	مطبق نوتيللا	32
115 min	مطبق نوتيللا مع الموز	33
121 min	مطبق نوتيللا دبل	34
108 min	مطبق شبيه القشطة دبل	35
49 min	مطبق موز دبل	36
20 min	سمبوسك لحم	37
16 min	سمبوسك دجاج	38
26 min	سمبوسك جبن	39
26 min	سمبوسك جبنة بيضاء	40
مفرزته -	سمبوسك بحشوة	41
93 min	عريكة عادي	42
101 min	عريكة شبيه القشطة	43
100 min	عريكة شبيه القشطة والعسل	44
113 min	عريكة ملكي	45
112 min	عريكة ملكي بالكورن فلكس	46

