FIT & FRESH

Menu

facebook fitandfresh.eg

01098987071 - 01000086292 - 01122247444 - 01111187825

01111187825

Join us in discovering a world of
delicious, nutritious meals

We're here to prove that **healthy food can be delicious!**
At Fit & Fresh**,** we believe in providing your body with nutritious ingredients while ensuring great taste.

Soups

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Creamy Chicken **Mushroom**	238	28.5	25	2.7	**70 LE**	كريمي تشيكن مشروم
Mix **Seafood**	306	35.5	36	2.2	**142 LE**	مكس سي فود

VAT Included in all prices

Reducing sodium intake helps **prevent** water retention.

Pimp Your Diet

FIT& FRESH

Salads

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Caesar **Salad**	605	54	32	29	121 LE	سلطة سيزر

FRESH

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Burger **Salad** Beef - Chicken	304	33	20.5	10	136 LE	سلطة برجر بيف - تشيكن
Grilled **Chicken Salad**	350	49.5	20	8	124 LE	سلطة دجاج مشوية
Tuna **Salad**	247.5	24	21	7.5	147 LE	سلطة تونة
Smoked **Salamon Salad**	185	15	20	5	169 LE	سلطة سلمون مدخن

The perfect flow for your meal: Salad - Protein - Carbohydrates

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Smoked **Chicken Salad**	362.5	55	21	6.5	136 LE	سلطة دجاج مدخن
Steak **Salad**	266	24	20	9.5	171 LE	سلطة ستيك
Fattoush **Salad**	389	5.5	41	22.5	50 LE	سلطة فتوش
Green **Salad**	114.5	3	20	2.5	49 LE	سلطة خضراء

FRESH

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Mix Seafood **Salad**	286.5	29.5	33	4	167 LE	سلطة مكس سي فود

Chicken Meals

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE M	PRICE L	
Italian **Chicken**	455	70	15.5	12.5	156 LE	179 LE	إيطاليان تشيكن
Cheesy **Grilled Chicken**	423	66	6	15	145 LE	164 LE	تشيزي جريلد تشيكن
Chicken **Kofta**	320	61	3.3	6.6	143 LE	168 LE	كفتة دجاج
Mexican **Fajita**	405	64.5	19.5	7.7	158 LE	177 LE	فاهيتا مكسيكي

All meals are served with 2 side dishes of your choice

Check the side dishes section for their nutrition facts

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Cordon **Bites**	384	60	18	8	149 LE	كوردن بايتس

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Crunchy **Chicken**	440	50	50	5	133 LE	كرانشي تشيكن
Mix Grill **Chicken**	528	105	0	12	227 LE	مكس جريل تشيكن
Smoked **Crunchy Chicken**	598	61	57	14	161 LE	سموكد كرانشي تشيكن
Jalapeño Ranchy **Crunchy**	614	54.5	40.5	26	157 LE	هالبينو رانشي كرانشي

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE M	PRICE L	
Sweet & **Sour**	427	58	33.5	6.8	134 LE	151 LE	سويت آند ساور

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE M	PRICE L	
Chicken **BBQ**	438	58	36.5	6.6	131 LE	146 LE	تشيكن باربكيو
Chicken **White Sauce**	417	65	23.5	7	132 L.E	147 LE	تشيكن وايت صوص
Chicken **Curry**	364	66	6	8.5	141 LE	158 LE	تشيكن كاري
Chicken **Pesto**	417	64.5	2.5	16.5	154 LE	172 LE	تشيكن بيستو
Chicken **Lemon Sauce**	421	65	24.5	7	133 L.E	148 LE	تشيكن ليمون صوص
Chicken **Biryani**	429	69.5	17.5	9	148 LE	165 LE	تشيكن برياني
Grilled **Chicken**	330	62	0	7.2	125 LE	143 LE	جريلد تشيكن

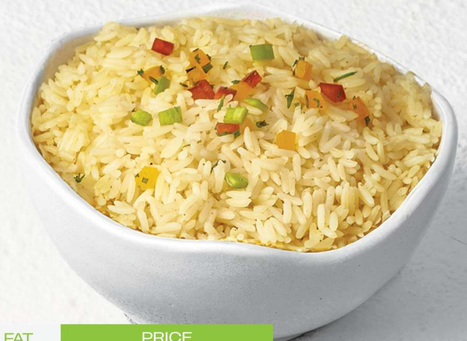
	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE M	PRICE L	
Chicken **Tandoori**	366	66	6.5	8.5	139 LE	152 LE	تشيكن تندوري

المعلومات الغذائية للأطباق الجانبية المختارة تضاف من قسمها الخاص

كل الوجبات تقدم مع ٢ طبق جانبي من اختيارك

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE M	PRICE L	
Creamy **Mushroom Chicken**	466	72.5	26	8	155 LE	173 LE	كريمي مشروم تشيكن
Shish **Tawook**	342	65.5	3	7.5	128 LE	147 LE	شيش طاووق
Mexican **Shish**	399	65.7	17	7.5	135 LE	153 LE	شيش مكسيكي

Pimp Your Diet



CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE M	PRICE L
522	63	4.5	28	148 LE	160 LE

Jalapeño Chicken Ranch

Chicken breasts provide a high level of protein and low amount of fats

Pimp Your Diet

FIT& FRESH

Beef Meals

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE M	PRICE L	
Cheese **Steak**	494	48.5	24.5	22.5	221 LE	254 LE	تشيز ستيك
Fajita **Burger**	439	47.5	38	11.5	131 LE	151 LE	فاهيتا برجر
Grilled **Burger**	285	45	1.5	11	119 LE	139 LE	برجر مشوي
Beef Fajita **BBQ**	468	45	39.5	14.5	218 LE	251 LE	فاهيتا لحم باربكيو
Cheesy **Burger**	392	49	7.5	18.5	138 LE	158 LE	تشيزي برجر
Dawood Basha **Kofta**	312	42.5	12	10.5	117 LE	137 LE	كفتة داوود باشا
Mexican Beef **Fajita**	363	42	15	15	215 LE	248 LE	فاهيتا مكسيكي لحمة

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE
Kabab **Halla**	384	51.5	17.5	12	**241 LE**	كباب حلة
Mix **Grill**	535	98	1	15.5	**231 LE**	مكس جريل
Beef and Chicken **Mix Kofta**	380	67	2	11.5	**182 LE**	مكس كفتة لحمة ودجاج
Beef **Fatteh**	636	56.5	80	10	**239 LE**	فتة لحمة
Pizza **Burger**	469	55.5	18	19.5	**176 LE**	بيتزا برجر

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE M	PRICE L	
Grilled **Kofta**	319	50	1.7	12.5	133 LE	160 LE	كفتة مشوية

All meals are served with 2 side dishes of your choice

Check the side dishes section for their nutrition facts

Seafood Meals

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Grilled **Fillet**	232	49	0	4	204 LE	فيليه مشوي
Fillet **White Sauce**	332	56	17.5	4.3	206 LE	فيليه وايت صوص
Sea **Ranch**	389	27	17.5	23.5	188 LE	سي رانش
Fillet **Curry Sauce**	351	56.5	20	5	213 LE	فيليه كاري صوص
Fish **N' Salmon**	411	67	20	7	325 LE	فيش آند سلمون
Fish **N' Shrimp**	446	76.5	21.5	6	313 LE	فيش آند شريمب
Mexican **Shrimp**	306	44.5	23	4	277 LE	مكسيكان شريمب
Mix **Seafood**	518	82	33	6.5	313 LE	مكس سي فود
Fillet **Lemon Sauce**	345	56	20	4.5	214 LE	فيليه بصوص الليمون

المعلومات الغذائية للأطباق الجانبية المختارة تضاف من قسمها الخاص

كل الوجبات تقدم مع ٢ طبق جانبي من اختيارك

The skimmed milk in our sauces offers a creamy texture without excess fat.

Pimp Your Diet

FIT& FRESH

Side Dishes

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Mexican **Rice**	274	5.8	61	0.8	28 LE	رز مكسيكي
Steamed **Basmati Rice** White - Curry	263	5.6	58.6	0.6	25 LE	رز بسمتي على البخار أبيض - كاري
Freekeh	316	9.7	55	6.3	37 LE	فريك
Pasta **White Sauce** Penne - Spaghetti	313	14	62	1	37 LE	باستا وايت صوص بينا - سباغيتي
Pasta **Red Sauce** Penne - Spaghetti	205	5.5	44	0.8	32 LE	باستا ريد صوص بينا - سباغيتي
Mashed **Potatoes**	164	4	28	4	26 LE	بطاطس مهروسة
Cheesy **Mashed Potatoes**	194	5.5	29.5	6	33 LE	بطاطس مهروسة بالجبنة

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Texas **Fries Spicy**	263	13.5	32	9	87 LE	تكساس فرايز
Garlic **Bread**	399	19.5	54.5	11.5	42 LE	خبز بالثوم
Coleslaw	168	1.7	16.5	10.5	25 LE	كول سلو
Sweet **Corn**	189	5	30	5.5	32 LE	سويت كورن
Sauteed **Vegetables**	91	4	16.5	1	35 LE	خضار سوتيه
Brown **Bread** Kaiser - Vienna - Tortilla	252	10	43	4.5	10 LE	خبز أسمر كايزر - فيينا - تورتيلا
Fit **Fries**	151	3	24	4.8	39 LE	فيت فرايز

MAKE IT *combo*

55.LE

Pasta

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Spaghetti **Meatballs**	612	54	72	12	147 LE	كرات لحم سباغيتي

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Seafood Pasta **White Sauce**	653	58	97	3.5	227 LE	سي فود باستا وايت صوص
Seafood Pasta **Red Sauce**	580	51.5	84.5	4	223 LE	سي فود باستا ريد صوص
Tuna **Pasta**	493	34.5	73	7	143 LE	باستا تونة
Chicken **Alfredo Pasta**	693	69	87.5	7.5	133 LE	تشيكن ألفريدو باستا
Bolognese **Spaghetti**	464	33.5	69	6	104 LE	سباغيتي بولونيز

Fresh veggies and healthy sauces in our pasta deliver a rich and smooth flavor while keeping it low in fat.

Buon appetito!

Pimp Your Diet

FIT & FRESH

Rice Dishes and Rizo

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Rizo **Chicken**	396	29	62	3.5	61 LE	ريزو تشيكن

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Rizo **Shrimp**	374	26	63	2	126 LE	ريزو جمبري

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Grilled **Chicken**	392	28.5	61.5	3.5	62 LE	جريلد تشيكن
Shish **Tawook**	404	31	62	3.5	63 LE	شيش طاووق
Steak	413	25	61.5	7.5	117 LE	ستيك

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Kofta	399	25.5	62	5.5	78 LE	كفتة
Beef **Fajita**	400	22.5	63	6.5	116 LE	فاهيتا لحم
Rizo Crunchy **Chicken**	403	23	72	2.5	60 LE	ريزو كرانشي تشيكن

Rice (White - Curry - Mexican) / Sauces (Rizo - BBQ - Ranch)

Sandwiches

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Voodoo **Chicken**	690	68	54	22.5	123 LE	تشيكن ڤودو

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Grilled **Kofta**	508	43	49	15.5	109 LE	كفتة مشوية
Chicken **BBQ**	499	43.5	61	9	95 LE	تشيكن باربكيو
Grilled **Chicken**	591	58	47	19	108 LE	جريلد تشيكن
Chicken **Kofta**	540	48.5	47	17.5	99 LE	كفتة دجاج

VAT Included in all prices

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Shish **Tawook**	607	60	49	19	111 LE	شيش طاووق
Grilled **Shrimp**	518	44	49.5	16	173 LE	جمبري مشوي
Smoked **Salmon**	393	23	47	12.5	141 LE	سموكد سلمون
Tuna	457	32.5	48	15	129 LE	تونة
Beef **Fajita**	545	40.5	62	15	169 LE	فاهيتا لحم
Chicken **Ranch**	599	58	49	19	109 LE	تشيكن رانش
Chicken **Tandoori**	622	60.5	51	19.5	112 LE	تشيكن تندوري

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Cheese **Steak**	571	42.5	48.5	23	165 LE	تشيز ستيك

Burgers

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Cheese **Burger**	599	43	54	23.5	110 LE	تشيز برجر
Turkey **Cheese Burger**	617	47	54.5	23.5	124 LE	تركي تشيز برجر
Mexican **Burger** 🔥	627	44	56.5	25	119 LE	🔥 مكسيكان برجر
Creamy Mushroom **Burger**	516	45.5	55.5	12.5	122 LE	كريمي مشروم برجر

Double it
for only 50 EGP x2

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Smoked Crunchy **Chicken Burger**	713	53	72.5	23.5	119 LE	سموكد كرانشي تشيكن برجر

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Smokey Mushroom **Burger**	554	43	64	14	120 LE	سموكي مشروم برجر

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Tortilla **Beef Burger**	485	28	54	17.5	**107 LE**	تورتيلا بيف برجر
Tortilla **Chicken Burger**	575	45	51.5	21	**104 LE**	تورتيلا تشيكن برجر
Ranchy Crunchy **Burger**	658	47	71.5	20.5	**114 LE**	رانشي كرانشي برجر
Lettuce Wrapped **Burger**	304	32.5	8.5	15.5	**99 LE**	برجر ملفوف بالخس

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Ranchy **Mushroom**	573	43.5	51.5	21.5	**128 LE**	رانشي مشروم برجر

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Chicken **Burger**	589	47.5	48	23	**102 LE**	تشيكن برجر
Fajita **Burger**	530	43.5	62	12	**110 LE**	فاهيتا برجر
Classic **Burger**	597	41	55.5	23.5	**104 LE**	كلاسيك برجر

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Texas **Burger**	568	53	50	17	**132 LE**	تكساس برجر

Double it
for only 50 EGP x2

Double it
for only 50 EGP x2

i'm lovin' fit. menu

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Big **Bun Beef**	743	55	55.5	33.5	154 LE	بيج بان بيف
Big **Bun Chicken**	870	90	51	34	152 LE	بيج بان تشيكن
Fit **Royal**	630	45.5	53.5	26	127 LE	فيت رويال
Tasty **Bites**	337	26	28	13.5	83 LE	تيستي بايتس
Cheesy **Light Burger**	337	28	32.5	10.5	84 LE	تشيزي لايت برجر
Chicken **Yum**	364	29	26	16	82 LE	تشيكن يام
Fit **N' Fish**	424	26	27	23.5	80 LE	فيت اند فيش

Duetto **Box**	180 LE	2 ساندوتش سينجل من اختيارك من منيو I'm Lovin' Fit + فيت فرايز (تشيزي لايت برجر - تيستي بايتس - تشيكن يام - فيت اند فيش)	دويتو بوكس
Big **Box**	240 LE	(بيج بان بيف أو تشيكن) + ساندوتش سينجل من اختيارك من منيو I'm Lovin' Fit + فيت فرايز	بيج بوكس
Mega **Box**	450 LE	2 (بيج بان بيف أو تشيكن) مع 2 ساندوتش سينجل من اختيارك من منيو I'm Lovin' Fit + 2 فيت فرايز	ميجا بوكس

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Fit **Tasty**	544	41	49	20.5	116 LE	فيت تيستي

Kids Meal

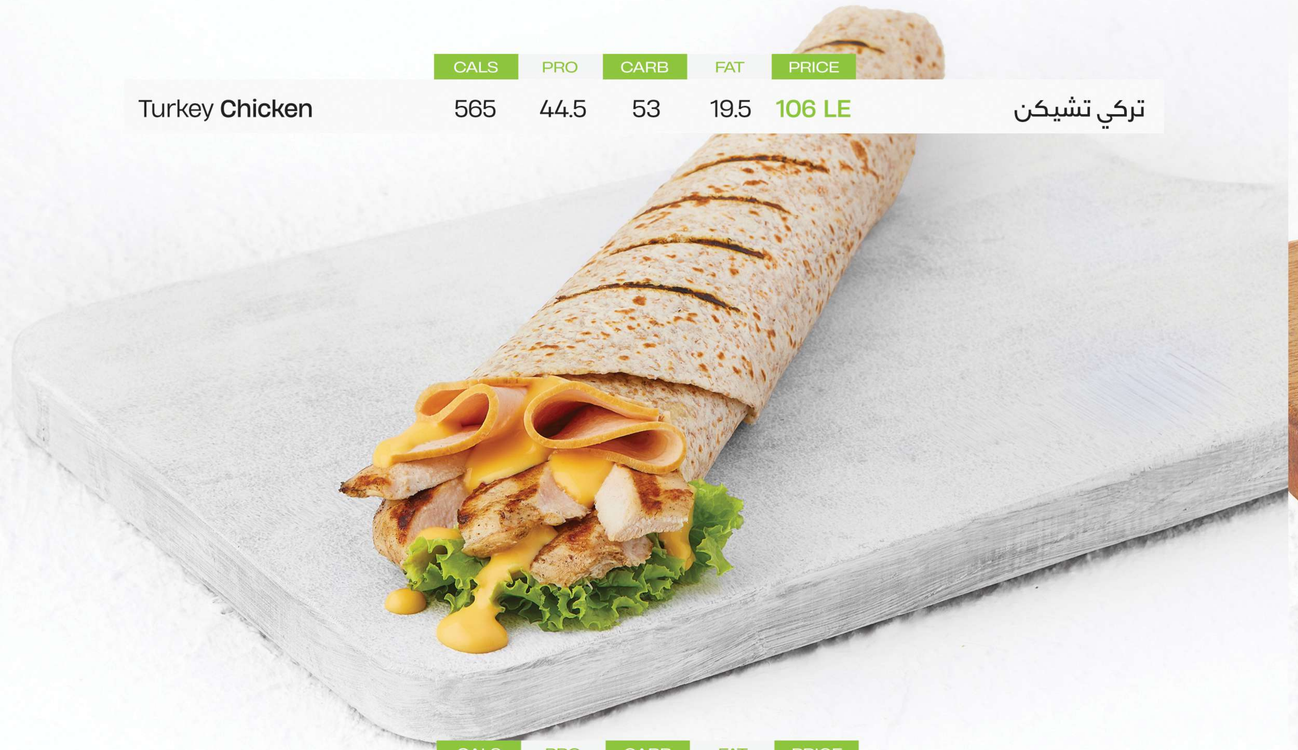
اختيارك من (تشيزي لايت برجر - تيستي بايتس - تشيكن يام - فيت اند فيش) + فيت فرايز + جهينة مكس + لعبة

Heroic bites for growing heroes

Your little one will love it, and so will you.

Pimp Your Diet

Wrap



	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Turkey **Chicken**	565	44.5	53	19.5	106 LE	تركي تشيكن
Shish **Tawook**	580	54.5	50	18	101 LE	شيش طاووق
Beef **Kofta**	499	39	52	15	110 LE	كفتة لحم
Chicken **Mexican**	462	39	58.5	8	88 LE	مكسيكان تشيكن
Shrimp **Mexican**	463	40	61	6.5	165 LE	مكسيكان شريمب
Chicken **Kofta**	529	44	50	17	104 LE	كفتة دجاج

VAT Included in all prices

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Grilled **Shrimp**	505	40	52.5	15	166 LE	جريلد شريمب
Grilled **Chicken**	563	52.5	50	17	104 LE	جريلد تشيكن
Smoked **Crunchy**	675	49	77	19	114 LE	سموكد كرانشي
Chicken **Tandoori**	594	55	52	18.5	103 LE	تشيكن تندوري

Shawarma

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Chicken Shawarma **Fatteh**	729	63.5	85	15	156 LE	فتة شاورما دجاج
Beef Shawarma **Fatteh**	787	54	91	23	220 LE	فتة شاورما لحمة
Syrian Beef **Shawarma**	505	38	50	17	142 LE	شاورما لحمة سوري
Syrian Chicken **Shawarma**	539	54	51.5	13	104 LE	شاورما دجاج سوري
Beef Shawarma **Bun**	340	26.5	31.5	12	102 LE	شاورما لحمة كيزر
Chicken Shawarma **Bun**	300	29	28	8	68 LE	شاورما فراخ كيزر

We only use
natural spices and
no artificial ingredients

Pimp Your Diet

FIT& FRESH

Desserts

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Cheesecake (Caramel - Strawberry - Blueberry)	238.9	6.1	35.7	6.9	40 LE	تشيز كيك (فراولة - كراميل - توت)
Chocolate **Cake**	183.7	5.6	12.9	12.2	40 LE	كيكة شوكولاتة
Cookies (Vanilla - Chocolate)	145	2.6	23.8	3.9	12 LE	كوكيز (فانيليا - شوكولاتة)
Hot **Cookies** (Vanilla - Chocolate)	242	4.8	41	7	25 LE	هوت كوكيز (فانيليا - شوكولاتة)

Drinks

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Detox	114	-	-	-	28 LE	ديتوكس
Green **Cola**	2	-	0.2	-	25 LE	جرين كولا
Healthy **Cola**	-	-	-	-	25 LE	هيلثي كولا
Redbull	107	0.3	25	1.1	40 LE	ريد بل
V7	135	-	33	-	20 LE	ڤي V
Mix Juhayna (Chocolate - Banana - Strawberry)	144	3	23	3	15 LE	مكس چهينة
Water	-	-	-	-	8 LE	مياه

Extras

	CALS	PRO	CARB	FAT	PRICE	
Cheddar Light **Cheese Slice**	42	2	1	3	**12 LE**	شريحة جبنة شيدر لايت
Avanti **Light Sauce**	53	3.5	0.75	4	**24 LE**	صوص اڤانتي لايت
Mushroom	20	1.8	2	0.5	**23 LE**	مشروم
Smoked **Turkey**	23	4	0.9	0.4	**20 LE**	تركي مدخن
Pickles	16	0	4	0	**7 LE**	خيار مخلل
Jalapeño	9	0.3	1.8	0.1	**11 LE**	فلفل هالبينو
Sauce	-	-	-	-	**12 LE**	صوص

(Spicy - Mayonnaise - BBQ - Ranch
Ketchup - Tasty - Rizo - Garlic - Tahini
Caesar - Big Bun - BBQ Mayonnaise
Sweet Chili - Light Cheese)

(سبايسي - مايونيز - باربكيو
رانش - كاتشب - تيستي
ريزو - تومية - طحينة - سيزر
بيج بان - باربكيو مايونيز
سويت شيلي - جبنة لايت)

Thank you for being part of our healthy family

Enjoy *wellness* in every bite!

FIT & FRESH