

Code	Name	الإسم العربي	Description	Reference
<b>Proteins- Meats List</b>				
1	ENFMMEA2	Beef, Steak, grilled	لحم بقرة، ستيك، مشوي	120g USDA: 13351, Beef, chuck, under blade center steak, boneless...
2	ENFMMEA3	Beef, Steak, grilled	لحم بقرة، ستيك، مشوي	60g USDA: 13351, Beef, chuck, under blade center steak, boneless...
3	ENFMMEA8	Beef, Steak, grilled	لحم بقرة، ستيك، مشوي	30g USDA: 13351, Beef, chuck, under blade center steak, boneless...
4	ENFMMEA10	Hamburger meat, grilled	لحم الهمبرغر، مشوي	1, 6.5cm dia. - 60g USDA: 13317, Beef, ground, patties, frozen, cooked, broiled
5	ENFMMEA12	Hamburger meat, grilled	لحم الهمبرغر، مشوي	1, 9cm dia. - 90g USDA: 13317, Beef, ground, patties, frozen, cooked, broiled
6	ENFMMEA22	Beef, lean, grilled	لحم بقرة، قليل الدهن، مشوي	5 small pieces - 30g USDA: 23516, Beef, shoulder steak, boneless, separable lean...
7	ENFMMEA23	Beef, steak, grilled	لحم بقرة، ستيك، مشوي	90g USDA: 13351, Beef, chuck, under blade center steak, boneless...
8	ENFMMEA28	Beef, steak, grilled	لحم بقرة، ستيك، مشوي	180g USDA: 13351, Beef, chuck, under blade center steak, boneless...
9	ENFMMEA35	Hamburger meat, grilled	لحم الهمبرغر، مشوي	1, 10cm dia. - 30g USDA: 13317, Beef, ground, patties, frozen, cooked, broiled
10	ENFMMEA36	Beef, lean, grilled	لحم بقرة، قليل الدهن، مشوي	6 medium pieces (60g) USDA: 23516, Beef, shoulder steak, boneless, separable lean...
11	ENFMMEA38	Hot dog	هوت دوج	1, 11cm - 29g USDA: 07023, Frankfurter, beef and pork
12	ENFMMEA40	Beef, lean cut, raw	لحم بقرة، قليل الدهن، نيء	82g USDA: 13356, Beef, chuck, under blade center steak, boneless...
13	ENFMMEA41	Beef, lean cut, raw	لحم بقرة، قليل الدهن، نيء	126g USDA: 13356, Beef, chuck, under blade center steak, boneless...
14	ENFMMEA17	Kafta, grilled	كفتة، مشوي	2 pieces, 50g, each (9cm, 25g) الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1123-1122
15	ENFMMEA72	Kebab, grilled	كباب، مشوي	1 piece, 11cm, 50g 1123-1122 الموسوعة العربية للغذاء والتغذية
16	ENFMMEA33	Sausages (makanek)	نفاق	4 pieces, 50g, each (4.7cm, 12.5g) USDA: 07075, Sausage, smoked link sausage, pork and beef
17	ENFMMEA74	Shawarma, meat	شاروما لحم	30g الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1123-1122
18	ENFMMEA75	Steak, Strip, Grilled	لحم بقرة، شريحة مشوية	150g USDA: 23391, Beef, loin, top loin steak, boneless, lip-on...
19	ENFMMEA76	Bologna, Beef	بولونيا، بقرة	1 piece, 32g, 10cm dia., 0.4cm thick USDA: 07007, Bologna, beef
20	ENFMMEA77	Kabab, meat, grilled	كباب، مشوي، لحم	1 piece, 13cm, 75g الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1123-1122
21	ENFMMEA78	Kabab, meat, grilled	كباب، مشوي، لحم	1 piece, 16cm, 100g الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1123-1122
22	ENFMMEA79	Luncheon meat, pork, canned	لانشون لحم، خنزير	50g USDA: 07045, Luncheon meat, pork, canned
<b>Proteins- Nuts and Seeds</b>				
23	ENFMFA79	Almonds, raw	لوز، نيء	6 (11g) USDA: 12061, Nuts, almonds
24	ENFMFA712	Cashews, raw	كاجو، نيء	4 (12g) USDA: 12087, Nuts, cashew nuts, raw
25	ENFMNU2	Walnuts, raw	جوز، نيء	3 halves, 7.5g, (2.5g each) USDA: 12155, Nuts, walnuts, english
26	ENFMNU3	Peanut butter	زبدة الفول السوداني	2tsp, 10g USDA: 16098, Peanut butter, smooth style, with salt
27	ENFMNU6	Mixed nuts	مكسرات متنوعة	8 (7.5g) oil roasted peanuts, 6 (8.4g) oil roasted pistachios, 17 (13g) pumpkin seeds, 4 (8g) oil roasted cashews USDA: mix
28	ENFMNU7	Peanuts, oil roasted	فستق سوداني، مقلي	32 nuts, 30g USDA: 16089, Peanuts, all types, oil-roasted, with salt
29	ENFMNU8	Pine nuts, dried	صنوبر، مجفف	13 nuts, 16g USDA: 12147, Nuts, pine nuts, dried
30	ENFMNU9	Hazelnuts (filberts), dry roasted	بندي، محمص	14 nuts, 20g (11g edible part) USDA: 12122, Nuts, hazelnuts or filberts, dry roasted, w/o salt...
31	ENFMNU10	Pistachio nuts, dry roasted, in shell	فستق حلبي، محمص، مع القشرة	1/2 cup, 7 whole, 18g (10g edible part) USDA: 12152, Nuts, pistachio nuts, dry roasted, w/o salt added
32	ENFMNU11	Peanut, dry roasted, in shell	فستق سوداني، محمص، مع القشرة	18g (10g edible part), 7 whole, 1/2cup USDA: 16390, Peanuts, all types, dry-roasted, without salt
33	ENFMNU12	Sunflower kernels, dry roasted	بذور دوار الشمس، محمص	Edible part (19g, 3 Tbsp), with hulls (2/5 cup) USDA: 12037, Seeds, sunflower seed kernels, dry roasted, without salt
<b>Proteins - Seafood List</b>				
34	ENFMMEA1	Tuna, canned in water	تونة، معلبة في الماء	1/4 big can, 30g USDA: 15126, Fish, tuna, white, canned in water, drained solids
35	ENFMMEA6	Fish filet, grilled	سمك، فليه، مشوي	60g USDA: 15037, Fish, halibut, Atlantic and Pacific, cooked, dry heat
36	ENFMMEA20	Sardine, canned	سردين، معلب	1 piece, 10cm - 30g USDA: 15088, Fish, sardine, Atlantic, canned in oil, drained...
37	ENFMMEA29	Salmon, Sashimi	سلمون ساشيمي	30g USDA: 15076, Fish, salmon, Atlantic, wild, raw
38	ENFMMEA42	Fish stick, fried	سمك، اصابع، مقليّة	1, 28g USDA: 15011, Fish, catfish, channel, cooked, breaded and fried
39	ENFMSEA01	Fish filet, hamour, grilled	سمك، فليه، هامور، مشوي	120g USDA: 15032, Fish, grouper, mixed species, cooked, dry heat
40	ENFMSEA02	Fish, sea bream, grilled	سمك، مشوي (أجاج)	130g (87g edible part) USDA: 15040, Fish, herring, Atlantic, cooked, dry heat
41	ENFMSEA03	Crab, sticks	مطبوخ، أصابع	3 pieces (8cm long), 15g each USDA: 15138, Crustaceans, crab, alaska king, imitation, made...
42	ENFMSEA04	Shrimp, extra large, cooked	فريديس (برياني، جيمري)، كبير، مطبوخ	4 pieces, 15g each (edible part) USDA: 15271, Crustaceans, shrimp, cooked (not previously...
43	ENFMSEA05	Shrimp, colossal, fried	فريديس (برياني، جيمري)، ضخم، مقلي	1 piece, 30g (edible part) 3g fat + USDA: 15271, Crustaceans, shrimp, cooked (not previous...
<b>Proteins-Eggs List</b>				
44	ENFMMEA4	Egg, fried	بيضة، مقليّة	1 medium USDA: 01128, Egg, whole, cooked, fried
45	ENFMMEA25	Egg, hard-boiled	بيضة، مسلوقة	1 medium - 60g USDA: 01129, Egg, whole, cooked, hard-boiled
46	ENFMMEA26	Egg, Hard-boiled	بيضة، مسلوقة	1/2 medium - 30g USDA: 01129, Egg, whole, cooked, hard-boiled
<b>Proteins - Poultry List</b>				
47	ENFMMEA14	Chicken breast skinless, grilled	دجاج، صدر، منزوع من الجلد، مشوي	60g USDA: 05064, Chicken, broilers or fryers, breast, meat only...
48	ENFMMEA31	Chicken breast, skinless, cooked	دجاج، صدر، منزوع من الجلد، مطبوخ	30g USDA: 05065, Chicken, broilers or fryers, breast, meat only...
49	ENFMMEA32	Chicken breast, skinless, cooked	دجاج، صدر، منزوع من الجلد، مطبوخ	60g USDA: 05065, Chicken, broilers or fryers, breast, meat only...
50	ENFMMEA34	Chicken breast, skinless, cooked	دجاج، صدر، منزوع من الجلد، مطبوخ	120g USDA: 05065, Chicken, broilers or fryers, breast, meat only...
51	ENFMMEA39	Turkey	حشيش	1 slice, 30g USDA: 07080, Turkey ham, cured turkey thigh meat
52	ENFMMEA43	Chicken, grilled (taouk)	دجاج (طابوك)، مشوي	5 pieces - 90g USDA: 05000, Chicken, broiler, rotisserie, BBQ, breast meat only
53	ENFMPOUL1	Chicken, drumstick, fried	دجاج، فخذ، جزئي مقلي	1 piece, 88g (60g edible part) USDA: 05067, Chicken, broilers or fryers, drumstick, meat and...
54	ENFMPOUL2	Chicken, leg, fried	دجاج، فخذ، كامل، مشوي	1 piece, 160g, (117 edible part) USDA: 05078, Chicken, broilers or fryers, leg, meat and skin...
55	ENFMPOUL3	Shawarma, chicken	شاروما، دجاج	60g الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1123-1122
56	ENFMPOUL4	Chicken liver, cooked	كبد الدجاج (مصبة)، مطبوخ	1 whole, 29g USDA: 05661, Chicken, liver, all classes, cooked, pan-fried
57	ENFMPOUL5	Kabab, Chicken, grilled	كباب، دجاج، مشوي	1 piece, 16cm, 110g 1123-1122 الموسوعة العربية للغذاء والتغذية
58	ENFMPOUL6	Chicken wings, barbecue glaze	جوانح الدجاج، مهذبة بصلمة الباربيكيو	2 wings (28g each) USDA: 05320, Chicken, wing, frozen, glazed, barbecue flavored...
<b>Proteins - Beans and legumes List</b>				
59	ENFMMEA11	Peas, cooked	بازيلاء، مطبوخة	1/2 cup - 120ml USDA: 11305, Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt
60	ENFMMEA17	Lentils, cooked	عدس، مطبوخ	1/2 cup - 120ml USDA: 16070, Lentils, mature seeds, cooked, boiled, without salt
61	ENFMMEA18	Beans, fava, cooked	فول، مطبوخ	1/2 cup - 120ml USDA: 16053, Broadbeans (fava beans), mature seeds, cooked...
62	ENFMMEA19	Lima beans, cooked	فاصوليا، عريضة، مطبوخة	1/2 cup - 120ml USDA: 11032, Lima beans, immature seeds, cooked, boiled...
63	ENFMMEA27	Chickpeas, cooked	حمص حب، مطبوخ	1/2 cup - 120ml USDA: 16057, Chickpeas (garbanzo beans, bengal gram), matu...
64	ENFMMEA37	Beans, red, cooked	فاصوليا، حمراء، مطبوخة	1/2 cup - 120ml USDA: 16033, Beans, kidney, red, mature seeds, cooked, boiled
65	ENFMMEA37	Beans, white, cooked	فاصوليا، بيضاء، مطبوخة	1 cup - 240ml USDA: 16050, Beans, white, mature seeds, cooked, boiled...
66	ENFMBEAN1	Soybeans, cooked	فول الصويا، مطبوخ	1/2 cup - 120ml, 86g USDA: 16109, Soybeans, mature cooked, boiled, without salt
67	ENFMBEAN2	Peas, cooked	بازيلاء، مطبوخة	1 cup, 240ml USDA: 11305, Peas, green, cooked, boiled, drained, without salt
<b>Milk and cheeses list</b>				
68	ENFMML1	Chocolate milk	حليب بالشوكولا	1 cup, 240ml USDA: 14177, Chocolate-flavor beverage mix, powder, prepared...
69	ENFMML2	Milk, Whole	حليب، كامل النسم	1 cup - 240ml USDA: 01211, Milk, whole, 3.25% milkfat, w/o added vitamin A...
70	ENFMML3	Milk, Whole	حليب، كامل النسم	1/2 cup - 120ml USDA: 01211, Milk, whole, 3.25% milkfat, w/o added vitamin A...
71	ENFMML4	Cheese, cheddar, 1 slice	جبنة، شيدر، 1 قطعة	60g USDA: 01009, Cheese, cheddar
72	ENFMML5	Cheese, cheddar, 1 slice	جبنة، شيدر، 1 قطعة	30g USDA: 01009, Cheese, cheddar
73	ENFMML6	Yogurt, plain, whole in melamine bowl	لبن، كامل النسم	1 cup, 240ml USDA: 01116, Yogurt, plain, whole milk, 8 grams protein per 8 oz
74	ENFMML7	American cheese	جبنة، أمريكية	1 piece, 20g USDA: 01253, Cheese, pasteurized process, American, without...
75	ENFMML8	Cheese, Parmesan grated	جبنة، بارميزان، مبشورة	30g USDA: 01032, Cheese, parmesan, grated
76	ENFMML9	Cheese, Feta	جبنة، فيتا	1 slice, 30g USDA: 01019, Cheese, feta
77	ENFMML10	Cheese, Parmesan	جبنة، بارميزان	1 slice, 90g USDA: 01033, Cheese, parmesan, hard
78	ENFMML11	Cheese, Akkawi	جبنة، عكاوي	1 slice, 30g الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1104/3.333
79	ENFMML12	Cheese, Halloum	جبنة، حلوم	1 slice, 30g الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1104/3.334
80	ENFMML17	Karish	فريشة	2.5 Tbsps - 40g Food Composition (SOSSY)- Section 1/2.5
81	ENFMML18	Shanklish	شكليس	30g Food Composition (SOSSY)- Section 1/3.333
82	ENFMML19	Labneh, whole, in melamine bowl	لبنة، كاملة النسم	90g, 6 Tbsp الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - 1104/1.111
83	ENFMML20	Cheese, Emmental	جبنة، إيمانتل	1 slice, 30g USDA: 01040, Cheese, swiss

84	ENFMMIL21	Cheese, Feta	جبنة، فيتا	1 slice, 60g	USDA: 01019, Cheese, feta
85	ENFMMIL22	Labneh, whole in melamine bowl	لبنة، كاملة النسم	180g (12 Tbsp) + 1Tbsp, 15g olive oil	USDA: 04053, Oil, olive, salad or cooking + labneh: page 1104
86	ENFMMIL23	Labneh, whole	لبنة، كاملة النسم	45g, 3 Tbsp	1104/2.222 - الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - الموسوعة العربية للغذاء والتغذية
87	ENFMMIL24	Milk, whole	حليب، كامل النسم	1 1/2 cups - 360ml	USDA: 01211, Milk, whole, 3.25% milkfat, w/o added vitamin A...
88	ENFMMIL25	Milk, camel, whole	حليب الجمال، كامل النسم	1 cup - 240ml	1104 - الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - الموسوعة العربية للغذاء والتغذية
89	ENFMMIL13	Cheese, Kashkaval	جبنة، كاشكافال	1 wedge, 30g	Food Composition (SOSY) - Page 25
90	ENFMMIL14	Cheese, creamy	جبنة، قشنة	1 wedge, 20g	USDA: 43276, Cheese spread, cream cheese base
91	ENFMMIL15	Cheese, Kashkaval	جبنة، كاشكافال	1 wedge, 60g	Food Composition (SOSY) - Page 25
92	ENFMMIL16	Cheese, Halloum	جبنة، حلوم	1 slice, 60g	1104 - الموسوعة العربية للغذاء والتغذية - الموسوعة العربية للغذاء والتغذية
<b>Vegetables</b>					
93	ENFMVEG1	Beets, cooked	شمندر، مطبوخ	1/2 cup - 120ml	USDA: 11081, Beets, cooked, boiled, drained
94	ENFMVEG2	Carrot sticks	جزر، أصابع	2 (52g)	USDA: 11124, Carrots, raw
95	ENFMVEG3	Tomato, raw medium	بندورة (طماطم)، نيئة، متوسطة	7.5cm dia. - 150g	USDA: 11529, Tomatoes, red, ripe, raw, year round average
96	ENFMVEG4	Okra, raw	بامية، طازجة	1/2 cup - 48g - 120ml	USDA: 11278, Okra, raw
97	ENFMVEG6	Pepper rings	فلفل، حلقات	3 (red/green/yellow)	USDA: 11333, USDA: 11821, USDA: 11951
98	ENFMVEG7	Pea pods, raw	بازيلاء خضراء	1/2 cup - 120ml (8 peas, 25.52g)	USDA: 11300, Peas, edible-podded, raw
99	ENFMVEG8	Cucumber	خيار	1, medium - 78g	USDA: 11205, Cucumber, with peel, raw
100	ENFMVEG10	Garlic	ثوم	4 cloves (22g)	USDA: 11215, Garlic, raw
101	ENFMVEG11	Green beans, cooked	لوبيا، مطبوخة	1/2 cup, 120ml, 60g	USDA: 11053, Beans, snap, green, cooked, boiled, drained...
102	ENFMVEG12	Green beans, cooked	لوبيا، مطبوخة	1 cup, 240ml	USDA: 11053, Beans, snap, green, cooked, boiled, drained...
103	ENFMVEG13	Broccoli, cooked	بروكولي، مطبوخ	1 cup - 240ml	USDA: 11091, Broccoli, cooked, boiled, drained, without salt
104	ENFMVEG17	Lettuce, romaine, raw	خس، طازج	medium leaf	USDA: 11251, Lettuce, cos or romaine, raw
105	ENFMVEG18	Eggplant, raw	باذنجان، طازج	1, 55g, 9.5cm length	USDA: 11209, Eggplant, raw
106	ENFMVEG20	Onion, raw	بصل، طازج	1 slice, 8cm dia.	USDA: 11282, Onions, raw
107	ENFMVEG26	Cauliflower, raw	قرنيط، طازج	1/2 cup, 120ml	USDA: 11135, Cauliflower, raw
108	ENFMVEG28	Radish, raw	فجل، طازج	2 medium	USDA: 11429, Radishes, raw
109	ENFMVEG30	Lemon, slice	ليمون حامض	8cm dia., 1	USDA: 09150, Lemons, raw, without peel
110	ENFMVEG14	Tomato, raw	بندورة (طماطم)، نيئة	1 slice, 25g, 7cm dia.	USDA: 11529, Tomatoes, red, ripe, raw, year round average
111	ENFMVEG15	Mushrooms, fresh	فطر، طازج	2 pieces, 70 (35g each)	USDA: 11260, Mushrooms, white, raw
112	ENFMVEG5	Artichokes, hearts, cooked	خرفوش، قلب، مطبوخ	1/3 cup, 66g, 4 pieces	USDA: 11008, Artichokes, (globe or french), cooked, boiled, dra...
113	ENFMVEG16	Asparagus, spears, cooked	طوبون، مطبوخ	1cup, 160g, 9 medium (15cm long)	USDA: 11012, Asparagus, cooked, boiled, drained (160g)
114	ENFMVEG19	Endive, raw	هندباء، نيء	1 head, 200g	USDA: 11213, Endive, raw
115	ENFMVEG21	Mushroom, slices, cooked	فطر، مقطع، مطبوخ	1/2 cup, 120ml, 78g	USDA: 11264, Mushrooms, canned, drained solids
<b>Beverages- Alcoholic Drinks</b>					
116	ENFMDR1	Beer, in glass mug	بيرة	330ml	USDA: 14003, Alcoholic beverage, beer, regular, all
117	ENFMDR2	Wine, red, in glass goblet	نبيذ أحمر	120ml	USDA: 14096, Alcoholic beverage, wine, table, red
118	ENFMDR3	Whiskey, in glass tumbler	ويسكي	40ml	USDA: 14550, Alcoholic beverage, distilled, all (gin, rum, vodka,...
119	ENFMDR4	Arak in polycarbonate tumbler	عرق	(30ml) diluted in 60ml of water (90ml)	https://pro.anses.fr/TableCIQUAL/index.htm
120	ENFMDR9	Spirit in polycarbonate shot	مشروب كحولي	30ml	USDA: 14533, Alcoholic beverage, distilled, all (gin, rum, vodka,...
121	ENFMDR10	Champagne, in glass flute	شمبانيا	120ml	Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2013
<b>Beverages- Coffees and Teas</b>					
122	ENFMDR6	Turkish coffee, in porcelain cup	قهوة تركية	40ml	USDA: 14209, Coffee, brewed from grounds, prepared with tap ...
123	ENFMCOFFE1	Tea, with milk, in mug	شاي بالحليب (ترك)	180ml	http://www.wikihow.com/Make-Milk-Tea
124	ENFMCOFFE2	Tea, black, in mug	شاي، أسود	180ml	USDA: 14355, Tea, black, brewed, prepared with tap water
<b>Beverages- Non Alcoholic Drinks and Juices</b>					
125	ENFMFRU1	Orange juice, fresh	عصير البرتقال، طازج	1/2 cup - 120ml	USDA: 09206, Orange juice, raw
126	ENFMFRU410	Orange juice, fresh	عصير البرتقال، طازج	1 cup - 240ml	USDA: 09206, Orange juice, raw
127	ENFMDR5	Soft drink in polycarbonate tumbler	مشروب غازي	330ml	USDA: 14400, Carbonated beverage, cola, contains caffeine...
128	ENFMNADJ1	Grapefruit juice, pink, raw	عصير الكريب، فروت، زهري، طازج	1 cup - 240ml	USDA: 09404, Grapefruit juice, pink, raw
<b>Combination Foods- Fast Food</b>					
129	ENFMCOM13	Pizza, cheese	بيتزا بالجبن	1 slice, (30cm dia., 1/8), 60g dough, 30g cheese	USDA: 21272, PIZZA HUT 12" Cheese Pizza, Pan Crust
130	ENFMFASTFO1	Pizza, pepperoni, thin crust	بيتزا، بيريوني، عجينة رقيقة	1 slice, 36cm dia., 1/8	USDA: 21491, PIZZA HUT 14" Pepperoni Pizza, THIN 'N CRISP...
131	ENFMFAFO2	Hamburger, Cheese, with French Fries	همبرغر، جبنة، مع البطاطا المقلية	60g bun, 90g meat, 1 slice of onion and tomato, 1 american cheese, Lettuce and 40g french fries	USDA: 13317, USDA: 11282, USDA: 11529, USDA: 01253, USDA: 11251, USDA: 36014
<b>Combination Foods- Meals</b>					
132	ENFMCOM6	Kebbe bel saynieh	كبة في السنينية	1 slice (26cm dia. - 1/8) - 120g	Sossy section IVb, nb 84*1.2
133	ENFMMEAL1	Stuffed zucchini, with rice and meat	كوسة ممتلئة	1, 9cm, 80g	USDA: 20453, USDA: 11478, USDA: 23563
134	ENFMMEAL2	Kabsa (makboos), chicken, in melamine plate	كبة، دجاج	1 cup rice, 1 chicken leg (117g edible part), 12 almonds (22g), 25g carrots, spices	USDA: 20445, USDA: 05078, USDA: 12065, USDA: 11125, USDA: 01145
135	ENFMMEAL3	Biryani, fish, in melamine plate	برياني السمك	1 cup rice, 130g (87g edible part) fish, 12 almonds (22g), 8 cashews (16g), 25g carrots, spices	USDA: 20445, USDA: 15040, USDA: 12065, USDA: 11125, USDA: 01145, USDA: 12086
136	ENFMMEAL4	Harees, in melamine plate	حريس	300g, in lamb meat, topped with 1Tbsp of ghee	USDA: 01003, Butter oil, anhydrous and Sossy
137	ENFMMEAL5	Kabsa (makboos), meat	كبة، لحم	1 cup rice, 60g lamb meat, almonds, carrots, spices	USDA: 20445, USDA: 17061, USDA: 12065, USDA: 11125, USDA: 01145
138	ENFMMEAL6	Peas and rice, in melamine plate	بازيلاء و رز	1 cup rice, 1/2 cup peas, 1/4 cup carrots, 60g grilled meat	Mixed
139	ENFMMEAL7	Meat with vegetables	لحم مع الخضار	150g meat, cooked baby carrots, mushrooms, corn and green beans	Mixed
140	ENFMMEAL8	Rice with Chicken	دجاج مع الأرز	1 cup rice, 15g ground meat, 60g chicken, pine nuts and almonds	Mixed
141	ENFMMEAL9	Pasta, penne, with red sauce	مكرونة، مع الصلصلة الحمراء	1 1/2 cup pasta, 45ml tomato sauce	Mixed
142	ENFMMEAL10	Meat Kabab and rice (meat chelo kabab)	كباب لحم مع رز	1 1/3 cup rice, 150g grilled meat kabab, 70g tomato, 15g butter, safran	Mixed
143	ENFMMEAL11	Chicken Kabab and rice (chicken chelo kabab)	كباب دجاج مع رز	2/3 cup rice, 110g grilled chicken Kabab, 70g tomato, 10g butter, safran	Mixed
<b>Combination Foods- Mezze</b>					
144	ENFMCOM1	Kebbe mehshiyeh	كبة ممتلئة	7cm - 38g	Sossy section IVb, p.78*0.38
145	ENFMCOM5	Sambousek, meat	سمبوسك باللحم	6.5cm- 16g	Sossy section 4b, nb 94/6.25
146	ENFMCOM7	Falafel	فلافل	42g	USDA: 16138, Falafel, home-prepared
147	ENFMCOM9	Warak Arish	ورق عريش	1 piece - 7cm - 15g	Sossy section 4b, nb68/6.666
148	ENFMCOM10	Fatayer, spinach	فتيرة السبانخ	1 piece - 7cm - 15g	Sossy page 78
149	ENFMCOM14	Hummus, home-made, in bowl	حمص بالطبخية، محضر في البيت	5 Tbsp - 75g + 2 tsps, 10g olive oil	USDA: 16137, Hummus, home prepared
150	ENFMMEZ1	Cheese roll	رقاقة بالجبنة	1 piece, 27g, 10 cm	Commercial label
<b>Combination Foods- Pastries</b>					
151	ENFMCOM8	Manoushe with thyme	منوشة بلاتر عطر	1 slice, dough (23cm dia. 1/4 (30g)) + thyme with olive oil (5g)	الموسوعة العربية للغذاء والتغذية
152	ENFMCOM12	Lahm baajin	لحم بعجين	1 slice, dough (23cm dia. 1/4 (30g)) + ground meat (15g)	Basic dough (Sossy section 4b nb 92/3.333) + USDA
153	ENFMFAST1	Croissant, butter, plain	كرواسان، عادي	80g	USDA: 18239
<b>Combination Foods- Sandwiches</b>					
154	ENFMSAND1	Shawarma, meat, sandwich	شاورما، لحم، سندويش	30g meat, 1 1/2 Tbsp tarator and tomatoes in khamir bread	الموسوعة العربية للغذاء والتغذية
155	ENFMSAND2	Shawarma, chicken, sandwich	شاورما، دجاج، سندويش	45g chicken, 1 1/2 Tbsp tarator and tomatoes in khamir bread	الموسوعة العربية للغذاء والتغذية
<b>Combination Foods- Salads &amp; Soups</b>					
156	ENFMSALA1	Tabboule	تبولة	1 cup	http://www.eatingwell.com/recipe/252109/parsley-tabbouleh/
157	ENFMSOUP1	Vegetable soup	شوربة الخضار	1 cup, 240ml (1/2 cup of cooked vegetables)	الموسوعة العربية للغذاء والتغذية