

Issue | 03-16 March - 2025

Healthy Ramadan

✦ Organic • Free-from • Superfood • Vegan ✦

رمضان صحي

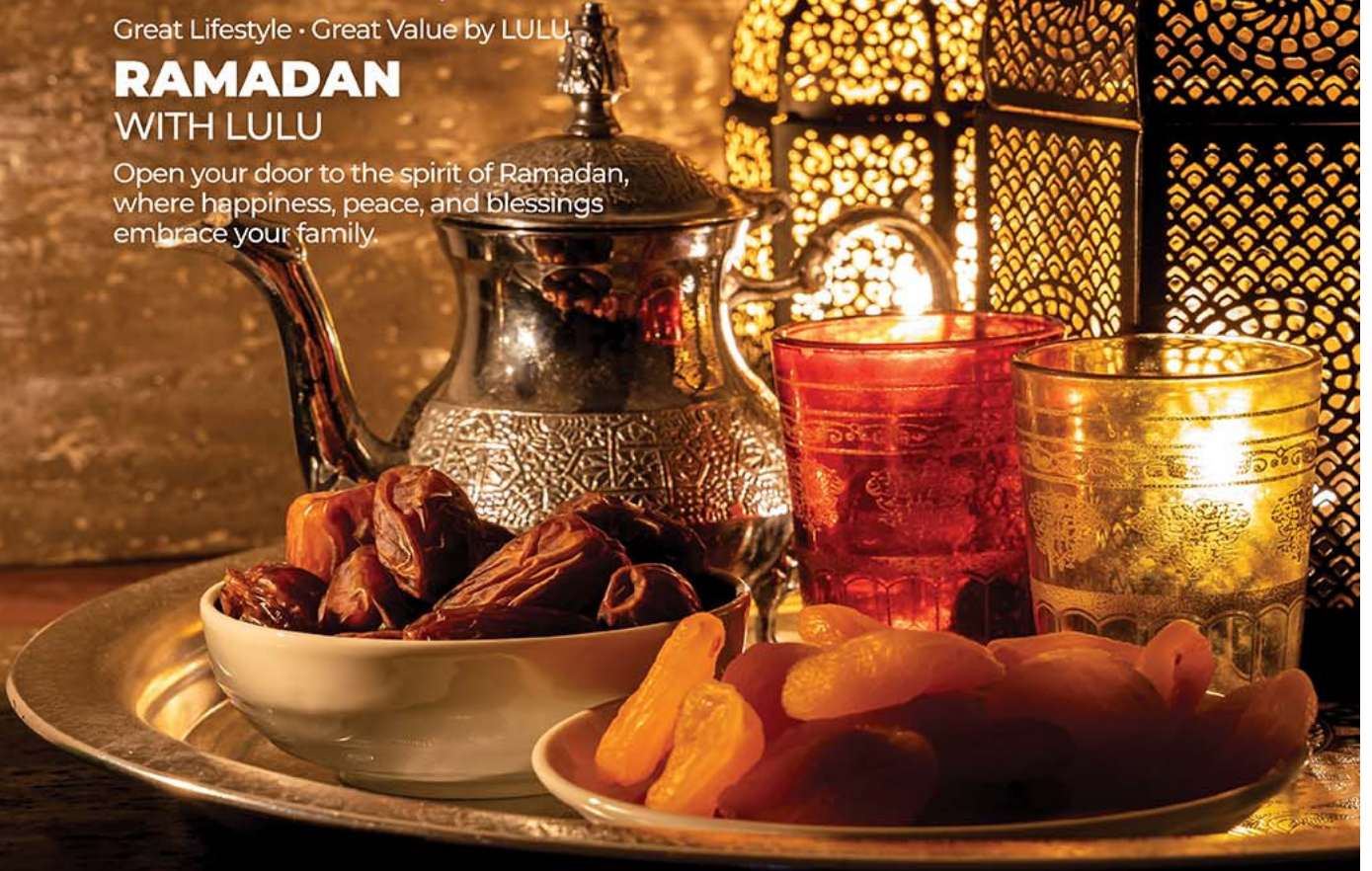
✦ أطعمة عضوية . صحية . طبيعية . نباتية ✦

بدأ الشهر الكريم .. شهر الخير والعطاء،
جعلنا الله وإياكم من صوامه وقوامه

Great Lifestyle • Great Value by LULU

RAMADAN WITH LULU

Open your door to the spirit of Ramadan,
where happiness, peace, and blessings
embrace your family.



Lulu **لولو**
Where the world comes to shop حيث يأتي العالم للتسوق

luluhypermarket.com [luluhypermarketsa](https://luluhypermarketsa.com) [luluhypersa](https://luluhypersa.com) [luluhypersa](https://luluhypersa.com) [luluhypersa](https://luluhypersa.com) [luluhypersaudi](https://luluhypersaudi.com)

العرض سار في جميع القروع في لولو السعودية

* Conditions apply * تطبيق الشروط والمناخ * *Product images are for illustrative purpose only and may differ from the actual product * كل الصور المعروضة لغرض التوضيح فقط وقد تختلف عن المنتج الأصلي

دور الفواكه والخضروات في رمضان

تعتبر الفواكه والخضروات الغنية بالألياف ذات أهمية خاصة خلال الصيام، حيث تزيد من الشعور بالشبع وتساعد في الوقاية من الإمساك. كما أنها تحتوي على الفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية التي تعد ضرورية للصحة الجيدة.

THE ROLE OF FRUITS AND VEGETABLES IN RAMADAN

Fiber-rich fruits and vegetables are especially important during fasting because they increase satiety and help prevent constipation. They also contain vitamins, minerals and phytochemicals that are essential for good health.

فاكهة التنين (فيتنامي)
 الكيلو
 Dragon Fruit
 Vietnam Per Kg

10.95

29.95

البابايا الناضجة تايلاند
 الكيلو
 Papaya Ripe
 Thailand Per Kg

15.75

بنات بريو دريسكولز البيرو / المغرب
 ١٢٥ جم للعلبة
 Driscoll's Blackberry
 Morocco 125gm Per Packet

19.75

كشمش أحمر
 هولندي للعلبة
 Red Currant
 Holland Per Packet

19.95

أفوكادو هاس كندي
 الكيلو
 Avocado Hass Kenya
 Per Kg

19.75

فراولة دريسكولز
 أمريكي / مكسيكي ٢٥٠ جم للعلبة
 Driscoll's Strawberry
 USA / Mexico 250gm Per Packet

14.50

توت دريسكولز جنوب
 أفريقي / مغربي ١٢٥ جم للعلبة
 Driscoll's Raspberry
 South Africa / Morocco 125gm
 Per Packet

6.95

توت أزرق دريسكولز البيرو / المغرب
 ١٢٥ جم للعلبة
 Driscoll's Blueberry Peru/
 Morocco 125gm Per Packet

مكسرات مغذية لصيام مشبع!

تعد المكسرات إضافة رائعة إلى نظامك الغذائي في رمضان، حيث توفر طاقة تدوم طويلاً، وتمنح الجسم العناصر الغذائية الأساسية، وتساعدك على الشغور بالشبع خلال ساعات الصيام. فهي غنية بالدهون الصحية والبروتين والألياف، مما يعزز عملية الهضم، وينظم مستوى السكر في الدم، ويدعم وظائف الدماغ. كما أن المكسرات مثل اللوز والجوز والكاجو تساعد في الترطيب وتمنع انخفاض الطاقة.

FULFILL THE SWEET CRAVINGS HEALTHILY!

Nuts are a great addition to your Ramadan diet as they provide long-lasting energy and essential nutrients and help keep you full during fasting hours. Rich in healthy fats, protein, and fibre, they aid digestion, regulate blood sugar, and support brain function. Indulging in some sweet treats, where the star ingredients are nuts like almonds, walnuts, and cashews will delight your sweet tooth while preventing energy crashes.

ريال SAR **89.00**

عنبثاوي عش البليل
لكل كجم
Anabtawi Osh
Al bulbul Mix Per kg

ريال SAR **75.00**

مبرومة بالفستق
لكل كجم
Mabrooma Pista
Per kg

ريال SAR **24.90**

بلح الشام لكل كجم
Balahasham
Per kg

ريال SAR **21.00**

عوامة لكل كجم
Awamath Per kg

انتعش، عوّض، وتجدد

هل تعلم أن الجفاف أثناء الصيام يمكن أن يسبب التعب والصداع وانخفاض الطاقة؟ حافظ على التماسك ونشاطك بشرب الماء المعدني طوال شهر رمضان فالصيام رحلة روحانية، والترطيب السليم يلعب دوراً أساسياً في الحفاظ على نشاطك وتركيزك وصحتك. الماء المعدني غني بالإلكتروليتات الأساسية التي تعوض السوائل المفقودة، وتدعم عملية الهضم، وتحافظ على التوازن العام.

تجلب العطش وحافظ على ترطيبك قبل الفجر

REFRESH, REPLENISH, REVIVE

Did you know that dehydration during fasting can cause fatigue, headaches, and low energy? Stay refreshed and energized by drinking mineral water throughout Ramadan. Fasting is a spiritual journey, and proper hydration plays a crucial role in keeping you active, focused, and healthy. Mineral water is rich in essential electrolytes that restore lost fluids, support digestion, and maintain overall balance.

STAY AHEAD OF THIRST—HYDRATE BEFORE SUNRISE!



~~SAR 18.95~~
 SAR 15.50
 فوس مياه معدنية
 ٨٠٠ مل
 Voss Still Water
 800ml



~~SAR 11.50~~
 SAR 9.95
 فوس مياه منكهة اليوسفي
 وعشب الليمون ٣٧٥ مل
 Voss Flavored Water
 Tangerin&LemonGrass
 375ml

~~SAR 8.95~~
 SAR 6.50
 أكثر مياه قلوية مؤينة
 ٦٠٠ مل
 ActiPh Alkaline Ionised
 Water 600ml



~~SAR 31.95~~
 SAR 22.95
 بيريه مياه غازية
 ٢٠٠ مل ٦
 Perrier Sparkling
 Water 200ml 6s



~~SAR 156~~
 SAR 104.95
 إيفيان مياه طبيعية فاخرة
 ٣٣٠ مل ٢٤
 Evian Premium Natural Mineral
 Water 330ml x 24

هل تعرف أفضل البدائل لصيام متوازن ومفيد؟

وجبات سحور لذيذة؟ ابدأ الفطور بوجبة غنية بالألياف وحبوب جوز الهند العضوي للحصول على طاقة تدوم طويلاً.
السكر الأبيض المكرر؟ استبدله بالسكر البني الفاتح لمدى أقل سكري.
الفصل العادي؟ اختر الفسول العضوي لتفادي فوائد غذائية أكبر.
المعجون المصنوع؟ استمتع بزيادة الفول السوداني المقرمشة دون سكر مضاف للحصول على تعزيز غذائي صحي.
زيت الطهي؟ استخدم زيت جوز الهند العضوي لتحضير وجبات صحية للقلب.

DO YOU KNOW THE BEST ALTERNATIVES FOR A BALANCED AND NOURISHING FAST?

- **Heavy Breakfasts?** Start suhoor with fiber-rich cereal and organic coconut milk for sustained energy.
- **Refined Sugar?** Switch to light brown sugar for natural sweetness.
- **Regular Honey?** Opt for organic honey for pure and wholesome goodness.
- **Processed Spreads?** Choose crunchy peanut butter with no added sugar for a nutritious boost.
- **Cooking Oils?** Use organic coconut oil for heart-healthy meals.

SAR 59.95

SAR 54.95



بونس ردميلز دقيق اللوز / الشوفان
خالٍ من الجلوتين ٤٠٣ جم
Bobs Redmill: Gluten Free
Almond Flour/Oats



SAR 19.95

SAR 15.50

جرين ألد بلاك شوكولاتة
عضوية ٨٥٪ كاكاو ٩٠ جرام
G&B Organic Choc
85% Cocoa 90gm



SAR 20.00

SAR 16.50

إسبنشال إيفريداي
خردل الفسول ٢٤٠ جم
Essential Everyday
Honey Mustard 340gm



SAR 132.95

SAR 98.50

ون أورجانيك
ماتشا ٢٥٠ جم
One Organic Matcha
Powder 250gm



SAR 10.95

SAR 7.95

٢٤ ماترا عذس أبيض
عضوي كامل ٥٠٠ جم
24 Mantra Organic Urad
White Whole 500gm



SAR 15.95

SAR 13.50

فورنو بونومي بسكويت
اصابع الشوكولاتة ٢٠٠ جم
Forno Bonomi Organic
Lady Finger Bio 200gm



SAR 9.95

SAR 6.95

في ٨٠ عصير
الخضروات ٢٤٠ مل
V8 Vegetable Juice
Can 340ml



خيارات صحية لرمضان مليء بالتغذية

في هذا رمضان، تبني أسلوب حياة متوازنًا وصحيًا مع خيارات مغذية تدعم صحتك من السحور إلى الإفطار. تساعد المشروبات المرطبة في استعادة الطاقة، بينما توفر الخيارات العضوية والخالية من الألبان العناصر الغذائية الأساسية للحفاظ على النشاط. تضيف النوازل الصحية والمكونات الطبيعية لقهوة مميزة لوجباتك. كما تمتلك الأعشاب الطبيعية شعورًا بالاسترخاء، مما يجعل رمضان أكثر انغماسًا وإشباعًا. اجعل صحتك وتغذيتك أولوية هذا الشهر باختيار واعية تفيقك نشيطًا طوال فترة الصيام.

HEALTHY CHOICES FOR A NOURISHING RAMADAN

This Ramadan, embrace a balanced and wholesome lifestyle with nutritious essentials that support your well-being from suhoor to iftar. Hydrating beverages help replenish energy, while organic and dairy-free options provide essential nutrients for sustained vitality. Guilt-free condiments and natural ingredients enhance your meals without compromising on taste. Herbal teas offer relaxation, making your Ramadan both refreshing and fulfilling. Prioritize health and nourishment this season with mindful choices that keep you energized throughout your fast.



عضو
ORGANIC

~~SAR 10.95~~
15.50

هيلث أند هيث
شاهي بيلي فاخر ٢٠
Heath & Heather Organic
Night Super Tea 20gm



~~SAR 8.95~~
ريال
5.95
اسينشال
مياه ٥٩١ مل
Essentia Mineral
Water 9.5pH 591ml



~~SAR 12.50~~
ريال
10.00
بلانت واي مشروب
صويا عضوي / شوفان ١ لتر
PLANET Y Organic
Soya/Oats Drink 1Ltr



~~SAR 9.95~~
ريال
7.50
موريسون مشروب عصير الأناناس
بدون سكر مضاف ١ لتر
Morrison Pineapple Juic
Drink No Added Sugar 1Ltr



~~SAR 12.50~~
ريال
10.00
بلانت واي مشروب باريستا
عضوي غالي من منتجات الألبان ١ لتر
Planet Y Organic Barista
Dairy Free Drink 1Ltr



~~SAR 18.50~~
ريال
15.95
بلانت واي مشروب اللوز عضوي
خالي من منتجات الألبان ١ لتر
Planet Y Organic Almond
Dairy Free Drink 1Ltr

استخدامات وفوائد المنتجات العضوية خلال رمضان

- تعزيز الهضم - خالية من المواد الكيميائية الضارة وسهلة الهضم بعد الصيام.
- زيادة مستويات الطاقة - توفر العناصر الغذائية الطبيعية طاقة مستدامة.
- دعم عملية التخلص من السموم - خالية من المبيدات والإضافات، وتساعد على تنقية الجسم خلال رمضان.
- تقوية المناعة - غنية بمضادات الأكسدة والعناصر الغذائية الأساسية، مما يدعم الصحة العامة.
- تعزيز الترطيب - تساعد الفواكه والخضروات العضوية والتبدائل الخالية من الألبان في الحفاظ على الترطيب أثناء الصيام.

USES & HEALTH BENEFITS OF ORGANIC PRODUCTS DURING RAMADAN

- Enhances Digestion - Free from harmful chemicals. Easy to digest after fasting.
- Boosts Energy Levels - Natural nutrients provide sustained energy.
- Supports Detoxification - Free from pesticides and additives.
- Help cleanse the body during Ramadan.
- Strengthens Immunity - Rich in antioxidants and essential nutrients, and support overall health.
- Promotes Hydration - Organic fruits, vegetables, and dairy alternatives help maintain hydration and balance during fasting.



موريسون فواكه وألياف ٧٥٠ جم
Morrisons Fruit & Fibre 750gm
SAR 24.95
SAR 21.50



SAR 12.50
SAR 8.95

إيرث فاينست حليب جوز الهند العضوي ٤٠٠ مل
Earth's Finest Organic Coconut Milk 400ml



جوستو منتخبات الذرة عضوية ٣٥٠ جم
Gusto Corn Puffs Organic 350gm
SAR 4.50
SAR 3.50



أوشن فواكه مجمدة متنوعة ٣٥٠ جم
OCEAN FRUIT FROZEN FRUITS 350gm ASSORTED
SAR 10.50
SAR 10.50



SAR 29.95
SAR 24.50

روز عسل عضوي صافي ٣٤٠ جم
Rowse Organic Honey Clear 340gm



SAR 43.95
SAR 35.00

كوكو أوريغانيك زيت جوز الهند ٢ لتر
Coco Organic Coconut Oil 2Ltr



فوائد ألواح البروتين خلال رمضان:

- منع فقدان العضلات - يساعد البروتين في الحفاظ على الكتلة العضلية خلال فترات تقليل الطعام والنشاط البدني.
- الشعور بالشبع لفترة أطول - يقيك ممتلئاً ويمنع الإفراط في تناول الطعام.
- تعزيز عملية التمثيل الغذائي - يساهم في إنتاج الإنزيمات لتحسين الأيض.
- السيطرة على الرغبة الشديدة - تساعد ألواح البروتين اللذيذة في إشباع رغبتك بطريقة صحية.

BENEFITS OF PROTEIN BARS DURING RAMADAN

Prevent Muscle Loss: Protein helps maintain muscle during reduced food and exercise intake.
Feel Full Longer: Keeps you satisfied and helps avoid overeating.
Boost Metabolism: Aids in enzyme production for better metabolism.
Curb Cravings: Tasty protein bars help satisfy your cravings.



للمحبة EACH

سنة بلاست عصير عضوي 100%
 Sun Blast Organic Juice 200ml x 10's
~~SAR 26.75~~
18.95



ناتشال فالي لوج جرانولا
 42g x 5's
~~SAR 17.50~~
13.50



اورجاني عسل الفايه العضوي 0-0 جم
 Organti Organic Black Forest Honey 500gm
~~SAR 89.95~~
69.95



للمحبة EACH

بي كايند لوج بروتين 0-0 جم
 Be-Kind Protein Bar 50gm
~~SAR 13.25~~
8.95



ريجانو ستيڤيا محلي
 50sachets 50gm
~~SAR 9.50~~
6.95



تاي شاي أسود عضوي 100 كيس
 Tanay Organic Black Tea 100's
~~SAR 22.75~~
9.95



للمحبة EACH
~~SAR 41.50~~
27.50
 جمارة تمر صفي / سكري
 800gm
 Jomara Organic Sagal / Sokari Dates 800gm



أشياء لتحافظ عليها هذا الشهر الكريم

• حافظ على الترطيب - أضف عصير الخضار للحصول على التماش وترطيب إضافي.
• أول البروتين والألياف أولوية - اجعل وجباتك غنية بالعدس الأسود (أوراد دال)، ودقيق الأرز، والشوفان.
• اختر الحلوة الطبيعية - قلل من السكر المكرر واستبدله بالفواكه المجففة والمسلب العضوي لوجبة إفطار صحية ولذيذة دون الشعور بالذنب.
• اختر الأكل العضوي والصحي - اتخذ خيارات واعية مثل دقيق اللوز، وكبدل الصل، واليامية العضوية - طريفة، وغنية بالفوائد.
• حافظ على التوازن والخفة - تجنب الإفراط في تناول الطعام عند الإفطار واختر وجبات غنية بالماصير الغذائية.

5 THINGS TO REMEMBER THIS RAMADAN - ALONG WITH YOUR 5 DAILY PRAYERS!

- **Stay Hydrated** - Add Vegetable Juice for a refreshing hydration boost.
- **Prioritize Protein & Fiber** - Include Urad Dal, Ragi Flour, and Oats in your meals.
- **Choose Natural Sweetness** - Reduce refined sugar and opt for Dried Fruits, Organic Honey for a healthier, guilt-free iftar treat.
- **Support Organic & Clean Eating** - Make mindful choices with Almond Flour, Essential Everyday Honey Mustard, and Organic Lady Fingers—natural, clean, and packed with goodness.
- **Keep It Balanced & Light** - Avoid overeating at iftar and opt for nutrient-dense meals.



~~SAR 23.50~~
اروي مياه
٢٠٠ مل ٤٨
Arwa Water
200ml x 48's
ريال SAR **19.95**



~~SAR 11.95~~
برين مياه شرب
٢٠٠ مل ٢٤
Berain Drinking
Water 200ml x 24's
ريال SAR **8.50**

~~SAR 29.50~~
ريال SAR **21.95**

الوطنية زيت زيتون
عضوي ٥٠٠ مل
Watania Organic Olive
Oil Extra Virgin 500ml



~~SAR 31.95~~
ريال SAR **24.95**

هايز كاتشاب طماطم
عضوي ٥٨٠ جم
Heinz Organic Tomato
Ketchup 580gm

رمضان
كريم

RAMADAN KAREEM

لولو جهّزت بطاقات
إفطار وسحور
لشهر المبارك

LuLu has prepared
a range of gifts
to celebrate the
Holy Month!



هدية
رمضان
المثالية
The Perfect
Ramadan Gift

Shoppinggift®

One gift card. Unlimited choices

شوبين جفت

بطاقة هدية واحدة. خيارات غير محدودة