

ФИТНЕС-МЕНЮ

ЗЛАКОВЫЕ БЛЮДА

Каша гречневая с талганом	250гр. (БЖУ 15/8/60, 562 ккал.)	100руб.
Каша овсяная с бананами	250гр. (БЖУ 18/10/63, 499 ккал.)	100руб.
Печенье овсяное	80гр. (БЖУ 8/20/40, 527 ккал.)	90руб.
Фруктово-медовый салат с отрубями	180гр. (БЖУ 5/1/45, 222 ккал.)	150руб.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Омлет белковый	240гр. (БЖУ 39/7/4, 243 ккал.)	120руб.
с компотом из помидорок черри, грибами и овощным салатом		
Омлет с отварной курицей и овощами	225гр. (БЖУ 39/8/6, 471 ккал.)	140руб.
Яичница из трех яиц с овощами	190гр. (БЖУ 20/17/4, 247 ккал.)	110руб.

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

Рекордсмен	160мл. (БЖУ 24/5/19, 230 ккал.)	230руб.
протеин, банан, молоко низколактозное, лимонный сок		
Завтрак чемпиона	150мл. (БЖУ 22/5/16, 200 ккал.)	220руб.
протеин, апельсиновый фреш, молоко низколактозное, овсяные хлопья		

САЛАТЫ

Салат с киноа, зеленой фасолью и листьями салата	180гр. (БЖУ 15/9/14, 264 ккал.)	290руб.
заправленный маслом грецкого ореха		
Салат с отварной говядиной и фалафелем	180гр. (БЖУ 22/9/26, 338 ккал.)	190руб.

СУПЫ

Уха из форели	250гр. (БЖУ 20/2/19, 172 ккал.)	230руб.
Суп-пюре с турецким горохом и чечевицей	260гр. (БЖУ 11/6/35, 328 ккал.)	190руб.

БЖУ и калорийность указана из расчета на всю порцию блюда.

ФИТНЕС-МЕНЮ

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Говядина в бульоне с овощами и чечевицей.....	320гр. (БЖУ 35/9/18, 394 ккал.)	280руб.
Индейка в соусе с пюре из зеленого горошка	280гр. (БЖУ 44/13/17, 357 ккал.)	340руб.
Куриная грудка со шпинатом	280гр. (БЖУ 43/10/12, 313 ккал.)	320руб.
<small>с цуккини и томленными томатами</small>		
Рис микс с овощами и рыбой	260гр. (БЖУ 25/1/26, 209 ккал.)	220руб.

JOSPER



Испанская печь-гриль, работающая на древесных углях

Рекомендуемая степень прожарки: medium rare (mr) - слабо прожаренное, medium (m) - среднепрожаренное, medium well (mw) - почти прожаренное, well done (wd) - полностью прожаренное

(m) Стейк Рибай.....	250гр. (БЖУ 62/34/7, 603 ккал.)	1300руб.
(m) Филе миньон (вырезка из говядины).....	180гр. (БЖУ 53/50/9, 721 ккал.)	780руб.
(wd) Половина цыпленка в индийских специях.....	200гр. (БЖУ 38/44/5, 558 ккал.)	380руб.
Овощи Гриль	200гр. (БЖУ 3/26/13, 288 ккал.)	180руб.

БЛЮДА НА ПАРУ/ НА ГРИЛЕ

Куриная грудка на пару/ на гриле.....	100гр. (БЖУ 24/2/0, 113 ккал.)	140руб.
Форель на пару/ на гриле.....	100гр. (БЖУ 19/2/0, 97 ккал.)	300руб.

ДЕСЕРТЫ

Панна котта фитнес	110гр. (БЖУ 8/3/12, 150 ккал.)	160руб.
<small>молоко, смородина красная и черная</small>		
Мусс из обезжиренного творога с брусничной росой.....	140/30гр. (БЖУ 20/7/15, 180 ккал.)	220руб.
<small>творог 0%, агар-агар, мед, брусника, шоколад</small>		
Чизкейк без муки	160гр. (БЖУ 14/9/17, 250 ккал.)	240руб.
<small>сыр, орехи</small>		

БЖУ и калорийность указана из расчета на всю порцию блюда.