



ΦΙΤΗΣ -ΜΕΝΙΟ



ФИТНЕС-МЕНЮ

ЗЛАКОВЫЕ БЛЮДА

Каша овсяная с бананами	250гр. (БЖУ 18/10/63, 499 ккал.)	100руб.
-------------------------	----------------------------------	---------

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

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.
Белковый омлет с помидорками черри, грибами и овощным салатом	240гр. (БЖУ 39/7/4, 243 ккал.)	120руб.

ПРОТЕИНОВЫЕ КОКТЕЙЛИ

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

САЛАТЫ

Салат с киноа, зеленой фасолью и листьями салата заправленный маслом грецкого ореха	180гр.(БЖУ 15/9/14, 264 ккал.)	290руб.
Салат с отварной говядиной и фалафелем	180гр.(БЖУ 22/9/26, 338 ккал.)	220руб.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Индейка в соусе с пюре из зеленого горошка	280гр. (БЖУ 43/10/12, 313 ккал.)	340руб.
Рис микс с овощами и рыбой	260гр. (БЖУ 25/1/26, 209 ккал.)	240руб.

БЛЮДА НА ПАРУ/ НА ГРИЛЕ

Куриная грудка на пару/ на гриле	(БЖУ 24/2/0, 113 ккал.)	150руб.
Форель на пару/ на гриле	(БЖУ 19/2/0, 97 ккал.)	370руб.