

fit appetit город столиц

**Блюда,
напитки,
спортивное
питание**

fitappetit.ru

**Работаем с 9:00 до 22:00 в будни
и с 10:00 до 20:00 в выходные**

Кухня принимает последний заказ за 15 минут до закрытия.

+7 916 060-35-49

Это наш номер телефона. Позвонив по нему, вы можете сделать предварительный заказ.

Доставка питания SOLO

Закажите полноценный премиальный рацион здорового питания на целый день — на сайте SoloFood.ru..

**Подпишитесь на инстаграм
и узнавайте о новинках меню**



@fitappetit.ru

Завтраки

Геркулесовая каша с цветочным мёдом 220

Добавьте к каше: банан (+ 40), лесные орехи (+ 60), грецкие орехи (+ 80), сухофрукты (+ 50) или свежие ягоды (+ 100)

Чтобы сделать кашу постной, можем сварить ее на кокосовом молоке (+ 60)

База без добавок — 250 г, 331 ккал, Б4 / Ж11 / У54

Рисовая каша на кокосовом молоке с вишней 360

250 г, 430 ккал, Б9 / Ж14 / У67

Бельгийские вафли — с пастроми / лососем 450 / 490

Вафли со шпинатом и йогуртовым соусом

С пастроми — 130 г, 352 ккал, Б11 / Ж24 / У23; С лососем — 130 г, 305 ккал, Б15 / Ж17 / У23

Творожные вафли с маття-кремом, клубникой и бананом 330

130 г, 375 ккал, Б20 / Ж15 / У40

Сырники со свежими ягодами и соусом из манго 430

190 г, 330 ккал, Б22 / Ж10 / У38

Органический творог 240

Добавьте к творогу: гранолу (+ 100), грецкие орехи (+ 80), лесные орехи (+ 60), сухофрукты (+ 50), свежие ягоды (+ 100), банан (+ 50), йогурт (+ 50), цветочный мёд (+ 50) или варенье (+ 50)

База без добавок — 150 г, 254 ккал, Б27 / Ж14 / У5

Глазунья из двух или трёх яиц 150 / 180

Добавьте к глазунье: томаты (+ 50), моцареллу (+ 70), шампиньоны (+ 70), жареное куриное филе (+ 70), авокадо (+ 90), шпинат (+ 50)

Два яйца — 80 г, 245 ккал, Б9 / Ж21 / У5; Три яйца — 120 г, 300 ккал, Б13 / Ж24 / У8

Добавки: Гранола — 20 г, 89 ккал, Б2 / Ж5 / У9; Грецкие орехи — 30 г, 198 ккал, Б5 / Ж18 / У4; Лесные орехи — 20 г, 137 ккал, Б3 / Ж13 / У2; Банан — 50 г, 48 ккал, Б1 / Ж0 / У11; Свежие ягоды — 20 г, 98 ккал, Б0 / Ж10 / У2; Сухофрукты — 30 г, 166 ккал, Б1 / Ж10 / У18; Йогурт — 75 г, 60 ккал, Б4 / Ж3 / У6; Мёд — 30 г, 98 ккал, Б0 / Ж0 / У24; Варенье — 50 г, 64 ккал, Б0 / Ж0 / У16; Бекон — 40 г, 155 ккал, Б5 / Ж15 / У0; Лосось — 40 г, 59 ккал, Б8 / Ж3 / У0; Томаты — 30 г, 12 ккал, Б1 / Ж0 / У2; Моцарелла — 20 г, 65 ккал, Б5 / Ж5 / У0; Куриное филе — 30 г, 58 ккал, Б10 / Ж2 / У0; Авокадо — 30 г, 53 ккал, Б1 / Ж5 / У1; Шпинат — 20 г, 4 ккал, Б1 / Ж0 / У0; Шампиньоны — 30 г, 13 ккал, Б1 / Ж1 / У0

Салаты и закуски

Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа 670

С рисом — 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; С киноа — 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25

Цезарь с курицей / креветками 490 / 690

С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13

Греческий салат с фетой и оливками каламата 440

180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7

Супы

Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом 280

250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1

Борщ с говядиной и черносливом со сметаной 330

250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26

Том-ям с курицей / креветками 450 / 600

С миксом белого и дикого риса

С курицей — 250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17; С креветками — 250/50 г, 273 ккал, Б22 / Ж13 / У17

Тыквенный крем-суп с моцареллой 360

250/30 г, 302 ккал, Б13 / Ж21 / У15

Горячее

Куриное филе су-вид в бульоне с овощами **420**

175 г, 215 ккал, Б38 / Ж3 / У9

Куриная грудка-карри и рисом / гречкой **490**

С рисом — 130/130/30 г, 363 ккал, Б36 / Ж19 / У12; С гречкой — 130/130/30 г, 230 ккал, Б14 / Ж3 / У38

Котлеты из мраморной говядины с пюре из картофеля **750**

125/100/30 г, 672 ккал, Б28 / Ж51 / У25

Говяжьё щёчки с пюре из корня сельдерея и свеклой **780**

150/100 г, 632 ккал, Б32 / Ж48 / У18

Лосось с брокколи — на пару или на гриле **950**

120/20 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16

Гречневая лапша

На выбор: с куриным филе и овощами (410), просто с овощами (360), с креветками и овощами (550)

С курицей — 250 г, 429 ккал, Б29 / Ж13 / У49; С овощами — 250 г, 417 ккал, Б14 / Ж9 / У70;

С креветками — 250 г, 382 ккал, Б24 / Ж10 / У49; С телячьей вырезкой — 260 г, 396 ккал, Б23 / Ж12 / У49

GLUTEN FREE Лапша из черного органического риса

На выбор: с куриным филе и овощами (490), просто с овощами (420), с креветками и овощами (680)

С курицей — 250 г, 452 ккал, Б27 / Ж8 / У68; С овощами — 250 г, 422 ккал, Б12 / Ж10 / У71;

С креветками — 250 г, 418 ккал, Б23 / Ж6 / У68; С телячьей вырезкой — 260 г, 423 ккал, Б22 / Ж7 / У68

Гарниры

Рис (150), гречка (120), овощи на гриле (280), киноа (200), шпинат на пару (240), брокколи на пару (180)

Рис — 120 г, 202 ккал, Б5 / Ж6 / У32; Гречка — 150 г, 227 ккал, Б9 / Ж3 / У41; Овощи на гриле — 160 г,

124 ккал, Б5 / Ж8 / У8; Киноа — 120 г, 163 ккал, Б7 / Ж3 / У27; Шпинат жареный — 70 г, 190 ккал, Б2 / Ж18 / У5;

Шпинат на пару — 70 г, 20 ккал, Б2 / Ж0 / У3; Брокколи на пару — 100 г, 48 ккал, Б4 / Ж0 / У7

Функциональные напитки

Минеральная вода Nestle / Vittel	120 / 220
Минеральная вода Perrier с газом	220
Кокосовая вода	230
Функциональный напиток Purelosophy	320
Слабогазированный чайный напиток Seicha Matcha	320
Комбуча	320 / 370

Детокс-соки и смузи Solo Detox

- Сельдерей, яблоко и свежая зелень (380);
- Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (380);
- Яблоко, апельсин, физалис, имбирь (380);
- Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (450);
- Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (450);
- Асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (450);
- Цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (450)

Свежевыжатые соки

На выбор: апельсиновый (120), грейпфрутовый (130), яблочный (120), морковный (100), сельдереевый (130), грушевый (140), ананасовый (150)

Стоимость за 100 мл

Кофе класса specialty

Эспрессо: стандартный или двойной	160 / 190
Американо: стандартный или большой	160 / 220
Капучино: стандартный или большой	240 / 320
Латте	320
Ванильный раф	360
Флет уайт	320
EXTRA Дополнительный шот эспрессо в напиток	60
EXTRA Кокосовое, миндальное или соевое «молоко»	60

COFFEE Напитки готовим на бленде 100% арабики натуральной обработки из Эфиопии (Сидамо) и Бразилии (Суль-ди-Минас). Обжарка собственная, средняя. Во вкусе лёгкая кислотность, в аромате — тёмные ягоды и шоколад.

Чай и сезонные напитки

Маття латте	320
На выбор: классический, мятный или с лемонграссом. По желанию приготовим на «альтернативном молоке» (+ 60)	
Чёрный	290
На выбор: «английский завтрак», ассам, с горными травами или с бергамотом	
Зелёный	290
На выбор: классическая сенча или с жасмином	
Ягодный	290
На выбор: клубничный или с красными фруктами	
Молочный улун	350
Ромашковый	350
Мятный	350
Гречишный	420
Облепиховый напиток с апельсиновым соком и имбирём	420
Напиток с черникой, смородиной, мёдом и корицей	420
Тропический чай с манго	420

Полезное сладкое

Конфеты Solo Detox	60
На выбор: фруктово-имбирное печенье, лукум с финиками и кешью или лукум с курагой и кедровыми орешками	
Свежие фрукты	
На выбор: зелёное яблоко (40), груша (50), банан (40), апельсин (40), грейпфрут (50)	
Стоимость за 100 г	

Вся свежая выпечка и десерты выставлены в витрине.

Спортивное питание

Перед тренировкой

Предтрен-комплекс (18 г)	220	BCAA в порошке (10 г)	220
QNT Elite NO+ (80 мл)	420	Nutrend BCAA Shot (60 мл)	380
Предтренировочный комплекс. Оксид азота на основе L-аргинина		Nutrend L-Carnitine (60 мл)	380
L-Carnitine (25 мл)	260 / 290 / 350	3000	
2500 / 3000 / 4500			

Во время тренировки

QNT BCAA 8000 (0,7 л)	350	Nutrend L-Carnitine (0,75 л)	350
VP BCAA (0,33 л)	290	Vitamin Well (0,5 л)	290
VP L-Carnitine (0,33 л)	290	Oshee Isotonic (0,75 л)	350

Протеин, гейнеры и коктейли

Snickers, Mars (35 г)	340	Коктейли:	
Сывороточный изолят / гейнер		— На воде	370 / 450
QNT / Optimum Nutrition (35 г)	260	— На молоке	400 / 500
Сывороточный / растительный изолят		— На кокосовой воде	450 / 580
QNT (75 г)	260	— На раст. «молоке»	540 / 630
гейнер			

Протеиновые продукты O12

Мороженое (70 г)	280	Протеиновые вафли (50 г)	290
Выберите вкус: манго-маракуйя, сливки, клубника, фисташка, шоколад, кокос, арахис		Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом, кокос с миндалем	
Овсяное мороженое (70 г)	280		
Без лактозы. Выберите вкус: классический, шоколадный, клубничный			

Батончики

Протеиновый шоколад Protein Snikers, Mars, M&M's Bounty	460	Warrior Crunch Bar	370
Chikalab батончик	310	Puls Nutrition Energy	310
Chikalab печенье	310	Puls Nutrition Bar	280
Chikalab шоколад	400	R.A.W. LIFE	260
QNT протеиновые вафли	290	BE-KIND	260
Crunch 33% Protein	370		