

fit appetit хамовники

**Блюда,
напитки,
спортивное
питание**

fitappetit.ru

Завтраки

Геркулесовая каша с цветочным мёдом 290

Добавьте к каше: банан (+ 60), лесные или грецкие орехи (+ 80), сухофрукты (+ 60) или свежие ягоды (+ 120)

Чтобы сделать кашу постной, можем сварить её на кокосовом молоке (+ 70)

База без добавок — 250 г, 430 ккал, Б4 / Ж11 / У54

VEGAN Рисовая каша на кокосовом молоке с вишней 380

250 г, 430 ккал, Б9 / Ж14 / У67

NEW Тост с муссом из авокадо и рикотты с лососем 580

Добавьте двойной слабосоленый лосось (+ 220)

180 г, 348 ккал, Б21 / Ж16 / У31

NEW Тост с сырным муссом, вялеными томатами и яйцом пашот 420

Добавьте: бекон (+ 100) или пастроми (+ 150)

База без добавок — 140 г, 322 ккал, Б12 / Ж17 / У31

Сырники с муссом из манго / сметаной и вишней 480

С манго — 200 г, 466 ккал, Б25 / Ж27 / У32; Со сметаной — 210 г, 465 ккал, Б26 / Ж23 / У38

Органический творог 300

Добавьте: гранолу (+ 120), лесные или грецкие орехи (+ 80), мёд (+ 80), банан (+ 60), сухофрукты (+ 60), ягоды (+ 120), йогурт (+ 80), варенье (+ 60)

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

Глазунья из двух или трёх яиц 180 / 200

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

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

до 12:00 Английский завтрак 550

Глазунья из двух яиц, куриные колбаски, красная фасоль, бекон

200 г, 318 ккал, Б19 / Ж23 / У8

Классический омлет или только из белков 300 / 330

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

Классический — 130 г, 238 ккал, Б11 / Ж18 / У8; Только белки — 130 г, 179 ккал, Б17 / Ж11 / У3

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	720
	<small>С рисом — 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; С киноа — 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25</small>	
	Салат с печёной свеклой и творожным сыром	430
	<small>С ягодным конфитюром 145 г, 311 ккал, Б2 / Ж27 / У14</small>	
NEW	Фреш-роллы с овощами и соусом «том-ям»	560
	<small>140 г, 226 ккал, Б4 / Ж13 / У22</small>	
NEW	Фреш-роллы с креветками и соусом «том-ям»	650
	<small>150 г, 240 ккал, Б9 / Ж13 / У21</small>	
	Цезарь с курицей / креветками	530 / 690
	<small>С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13</small>	
	Греческий салат с фетой и оливками каламата	530
	<small>180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7</small>	

Супы

	Борщ с говядиной и черносливом со сметаной	390
	<small>250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26</small>	
	Том-ям с курицей / креветками	480 / 690
	<small>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</small>	
NEW	Пикантный томатный гаспачо с моцареллой и огурцом	360
	<small>240/50 г, 170 ккал, Б11 / Ж7 / У15</small>	

Горячее

Куриная грудка-карри и рисом / гречкой **530**

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

Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами **740**

250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24

Котлеты из мраморной говядины с пюре из картофеля **980**

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

Филе сибаса на гриле с овощами **1300**

130/160 г, 340 ккал, Б23 / Ж24 / У8

Лосось с брокколи — на пару или на гриле **1300**

В медово-горчичном соусе с зелёным маслом

120/100/10 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16

Гречневая лапша

На выбор: с куриным филе и овощами (460), просто с овощами (410), с креветками и овощами (650), с телячьей вырезкой (650)

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 чёрного органического риса

На выбор: с куриным филе и овощами (510), просто с овощами (460), с креветками и овощами (730), с телячьей вырезкой (730)

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 (180), овощи на гриле (290), киноа (200), брокколи на пару (290), гречка (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;

Вода и функциональные напитки

Минеральная вода

- Vittel, Франция, негазированная: 500 мл (280);
- Nestle, негазированная: 500 мл (150);
- Petroglygh, Алтай, негазированная: 375 мл / 750 мл (180 / 290);
- Perrier, Франция, газированная: 500 мл (280)

Функциональные напитки

- Кокосовая вода: 330 мл (260);
- Напитки Pureosophy: 250 мл (360);
- Слабогазированный чайный напиток Seicha Matcha: 330 мл (360);
- Комбуча: 330 мл / 500 мл (350 / 390)

Детокс-соки и смузи Solo Detox

- Сельдерей, яблоко и свежая зелень (420);
- Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (420);
- Яблоко, апельсин, физалис, имбирь (450);
- Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (450);
- Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (480);
- Асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (480);
- Цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (480)

Свежевыжатые соки Стоимость за 100 мл

На выбор: апельсиновый (160), грейпфрутовый (160), яблочный (130), морковный (130), сельдереевый (150), грушевый (160), ананасовый (250)

Кофе класса specialty

Эспрессо: стандартный или двойной 190 / 220

Американо: стандартный или большой 190 / 220

Капучино: стандартный или большой 270 / 370

Латте 370

Ванильный раф 390

Флет уайт 350

EXTRA **Дополнительный шот эспрессо в напиток** 70

EXTRA **Кокосовое, миндальное или соевое «молоко»** 70

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

Чайная коллекция

- Чёрный: «Чабрец», «Ассам», «Имбирь», «Цейлон», «Лимон и мелисса», «Бергамот» (320 / 550);
- Зелёный: «Сенча», «Жасмин», «Мята», «Императорский» (320 / 550);
- Травяные: «Японская липа», «Чабрец», «Летний сбор», «Иван-чай» (320 / 550);
- Ягодный: «Шиповник», «Мятная малина», «Медовое яблоко» (320 / 550);
- Молочный улун (420 / 650);
- Ромашковый (420 / 650);
- Мятный (420 / 650);
- Гречишный (420 / 650)

Стоимость за 400 / 900 мл

Сезонные напитки

По желанию приготовим горячими или холодными:

- Чёрная смородина с мелиссой (420);
- Хвойный чай с брусникой (420);
- Маракуйя, персик, розмарин (420);
- Облепиха со свежим розмарином (420);
- Сибирская клюква с апельсином (420);
- Вишнёвый глинтвейн (420)

Маття латте

360

На выбор: классический, мятный или с лимонграссом.

По желанию приготовим на «альтернативном молоке» (+ 70)

Полезное сладкое

Конфеты Solo Detox

70

На выбор: фруктово-имбирное печенье, лукум с финиками и кешью или лукум с курагой и кедровыми орешками

Филе ананаса

390

200 г

Свежие фрукты

На выбор: зелёное яблоко (50), груша (70), банан (50), апельсин (60), грейпфрут (60)

Стоимость за 100 г

Вся свежая выпечка и десерты выставлены в витрине.

Перед тренировкой

Предтрен-комплекс (18 г)	260	BCAA в порошке (10 г)	260
QNT Elite NO+ (80 мл)	420	Nutrend BCAA Shot (60 мл)	380
Предтренировочный комплекс. Оксид азота на основе L-аргинина		Nutrend Energy Shot (60 мл)	380
L-Carnitine (25 мл)	290 / 320 / 380	Nutrend L-Carnitine (60 мл)	380
2500 / 3000 / 4500		3000	

Во время тренировки

QNT BCAA 8000 (0,7 л)	420	Nutrend L-Carnitine (0,75 л)	420
VP BCAA / L-Carnitine (0,33 л)	320	Vitamin Well (0,5 л)	320
O12 BCAA / L-Carnitine (0,5 л)	360	Oshee Isotonic (0,75 л)	390

Протеин, гейнеры и коктейли

Snickers, Mars (35 г)	340	Коктейли:	
Протеин		— Протеин	490 / 540 / 580 / 640
QNT / Optimum Nutrition (35 г)	260	— Изолят	420 / 460 / 490 / 540
Сывороточный / растительный изолят		— Гейнер	420 / 460 / 490 / 540
QNT (75 г)	330	На воде, молоке, кокосовой воде или растительном «молоке» на выбор	
Гейнер			

Протеиновые продукты O12

Протеиновые вафли (50 г)	320	Мороженое (70 г)	320
Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом, кокос с миндалем		Выберите вкус: манго-маракуйя, сливки, клубника, фисташка, шоколад, кокос, арахис	

Батончики

Протеиновый шоколад Protein Snikers, Mars, M&M's Bounty	510	Puls Nutrition Energy	310
Chikalab батончик	340	Puls Nutrition Bar	280
Chikalab печенье	340	R.A.W. LIFE	260
Chikalab шоколад	430	BE-KIND	260
Warrior Crunch Bar	480		

Детское меню

ЗАВТРАКИ

Яйца-скрэмбл с хрустящими тостами 270

Добавьте к яйцам: томаты (+ 60), ветчину из индейки (+ 60) или сыр (+ 60)

Сырники с соусом из манго / со сметаной 480

САЛАТ

Овощной салат с растительным маслом или сметаной 320

СУП

Куриный бульон с вермишелью и тефтелями 310

ГОРЯЧЕЕ

Чикенбургер с картофельными дольками 520

Куриные котлетки на пару 330

Мини-пельмени с куриным фаршем 330

Макароны с сыром 320

ГАРНИРЫ

Картофельное пюре 180

Отварная гречка 180

Рис 180

НАПИТКИ

Молочный коктейль 280

Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый

Какао с маршмеллоу 240

Кислородный коктейль 220

