

fit appétit redside

**Блюда
и напитки**

fitappetit.ru

Завтраки

- до 12:00** **Английский завтрак** **630**
Глазунья из двух яиц, куриные колбаски, красная фасоль, бекон
200 г, 750 ккал, Б40 / Ж45 / У46
- Бенедикт на бриоше с лососем и голландским соусом** **720**
210 г, 525 ккал, Б20 / Ж38 / У27
- Завтрак-конструктор из яиц**
Как приготовить: глазунья из двух яиц (180), глазунья из трёх яиц (200), классический омлет (330), омлет из белков (360), скрэмбл (330).
Добавьте к глазунье: ещё яйцо (+ 100), томаты (+ 50), моцареллу (+ 90), шампиньоны (+ 70), куриное филе (+ 70), авокадо (+ 90), шпинат (+ 70), лосось (+ 220), креветки на гриле (+ 320), тост «Здоровый микс» (+ 60)
Два яйца — 80 г, 245 ккал, Б9 / Ж21 / У5; Три яйца — 120 г, 300 ккал, Б13 / Ж24 / У8;
Классический омлет — 200 г, 333 ккал, Б22 / Ж25 / У4; Только белки — 130 г, 179 ккал, Б17 / Ж11 / У3
- Тост с муссом из авокадо и рикотты с яйцом пашот** **620**
На выбор: со слабосолёным лососем, с пастроми из говядины или с беконом.
Добавьте двойную порцию лосося (+ 220), пастроми (+ 150) или бекона (+ 100)
С лососем — 180 г, 348 ккал, Б21 / Ж16 / У31; С пастроми — 180 г, 344 ккал, Б20 / Ж16 / У32;
С беконом — 180 г, 444 ккал, Б18 / Ж28 / У31
- Сырники из органического творога** **480**
На выбор: со свежими ягодами и соусом из манго или с деревенской сметаной и вишней
С ягодами — 190 г, 330 ккал, Б22 / Ж10 / У38; Со сметаной и вишней — 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
- Геркулесовая каша с цветочным мёдом** **290**
Добавьте к каше: лесные или грецкие орехи (+ 80), сухофрукты (+ 60), банан (+ 60) или ягоды (+ 120). Можем сварить на растительном молоке (+ 70)
База без добавок — 250 г, 331 ккал, Б4 / Ж11 / У54
- пост** **Рисовая каша на кокосовом молоке с вишней** **380**
250 г, 430 ккал, Б9 / Ж14 / У67

Салаты и закуски

	Большой зелёный боул под соусом унаги	650
	С авокадо, шпинатом, цукини, эдамаме и кейлом 260 г, 283 ккал, Б8 / Ж19 / У20	
NEW	Тар-тар из лосося с авокадо	850
	150 г, 367 ккал, Б13 / Ж27 / У19	
ПОСТ	Хумус с салатом «Ачичук» из томатов и лука	430
	150 г, 400 ккал, Б8 / Ж33 / У17	
ПОСТ	Винегрет из печеных овощей с маринованными опятами	480
	200 г, 430 ккал, Б5 / Ж34 / У26	
	Цезарь с курицей / креветками	530 / 720
	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	530
	180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7	
	Салат из свежих овощей и зелени с соусом песто	530
	Добавьте к салату: креветки на гриле (+ 320) или слабосоленый лосось (+ 220) База без добавок — 200 г, 255 ккал, Б4 / Ж22 / У10	
	Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа	720
	С рисом — 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; С киноа — 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25	
	Салат с печёной свеклой и творожным сыром	430
	145 г, 311 ккал, Б2 / Ж27 / У14	

Супы

ПОСТ	Щи из квашеной капусты с белыми грибами	380
	280 г, 246 ккал, Б18 / Ж11 / У19	
ПОСТ	Крем-суп из спаржи с тар-таром из груши	460
	220/30 г, 198 ккал, Б8 / Ж12 / У14	
	Борщ с говядиной и черносливом со сметаной	430
	250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26	
	Томатный суп с кальмарами	520
	280 г, 246 ккал, Б18 / Ж11 / У19	
	Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом	310
	250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1	
	Том-ям с курицей / креветками	480 / 690
	С курицей — 250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17; С креветками — 250/50 г, 273 ккал, Б22 / Ж13 / У17	

Горячее

пост	Спаржа с овощами на воке и грибами шиитаке	680
	320 г, 334 ккал, Б13 / Ж21 / У23	
пост	Запеченный батат с мятым авокадо и кинзой	680
	190 г, 456 ккал, Б8 / Ж26 / У48	
пост	Зелёная гречка с вешенками, шампиньонами и шиитаки	460
	220 г, 350 ккал, Б9 / Ж20 / У34	
пост	Котлеты из картофеля и капусты с грибным соусом	460
	220 г, 451 ккал, Б7 / Ж31 / У36	
	Говяжья вырезка с пюре из батата	1360
	150/120/15 г, 574 ккал, Б43 / Ж37 / У18	
	Котлеты из птицы с сыром дор-блю с картофельным пюре	680
	125/100 г, 441 ккал, Б35 / Ж22 / У26	
	Куриное филе су-вид в бульоне с овощами	490
	175 г, 215 ккал, Б38 / Ж3 / У9	
	Куриная грудка-карри и рисом / гречкой	530
	С рисом — 130/130/30 г, 455 ккал, Б59 / Ж7 / У40; С гречкой — 130/130/30 г, 459 ккал, Б62 / Ж6 / У39	
	Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами	740
	250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24	
	Печёная цветная капуста с угрём и ореховым соусом	920
	290 г, 453 ккал, Б15 / Ж37 / У15	
	Сибас на гриле с овощами	1300
	130/160 г, 340 ккал, Б23 / Ж24 / У8	
	Лосось на пару / на гриле с брокколи и зелёным маслом	1480
	120/100/10 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16	
NEW	Паста Орзо с креветками и пармезаном	720
	260 г, 571 ккал, Б32 / Ж27 / У49	

Вок на выбор: гречневая лапша или рис

На выбор: курица (460), овощи (410), креветки (670), говядина (650)

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

Лапша с креветками — 250 г, 382 ккал, Б24 / Ж10 / У49; Лапша с говядиной — 260 г, 396 ккал, Б23 / Ж12 / У49

Рис с курицей — 270 г, 425 ккал, Б26 / Ж9 / У60; Рис с овощами — 250 г, 420 ккал, Б9 / Ж19 / У52;

Рис с креветками — 270 г, 320 ккал, Б18 / Ж6 / У50; Рис с говядиной — 270 г, 468 ккал, Б9 / Ж26 / У50

Гарниры

Рис (180), овощи на гриле (290), киноа (200), шпинат жареный / на пару (260), брокколи на пару (290), гречка (180)

fit appétit redside

Вода и функциональные напитки

Минеральная вода

- Nestle, негазированная: 500 мл (150);
- Petroglygh, Алтай, негазированная: 375 мл / 750 мл / 1,25 л (180 / 290 / 330);
- Petroglygh, Алтай, газированная: 375 мл (220);

Функциональные напитки

- Кокосовая вода: 330 мл (290);
- Напитки Purelosophy: 250 мл (390);
- Комбуча: 330 мл / 500 мл (350 / 390)

Детокс-соки и смузи Norme Detox

- «Мистер Сельдерей»: сельдерей, яблоко и свежая зелень (420);
- «Пищеварительный»: свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (420);
- «Защищающий»: яблоко, апельсин, физалис, имбирь (450);
- «Арнольд»: кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (480);
- «Папай Моряк»: шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (480);
- «Ягодный»: асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (480);
- «Энергетический»: цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (480)
- «Слимшейк»: творог, банан, молоко, сублимированная свекла (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

Кофейная классика

- Эспрессо (220);
- Американо (220);
- Капучино: стандартный / большой (270 / 370);
- Латте (370);
- Флет уайт (350)

NEW Авторские напитки

- Ванильный раф (390);
- Раф с халвой (390);
- Мятный мокко (390);
- Маття латте: классический / мятный / с лемонграссом (360)

Extra

- Дополнительный шот эспрессо в напиток (70);
- Кокосовое, миндальное или соевое «молоко» (70)

COFFEE Напитки готовим на бленде 100% арабики натуральной обработки. Обжарка собственная, средняя. Во вкусе лёгкая кислотность, в аромате — тёмные ягоды и шоколад.

Чай и сезонные напитки

Чайная коллекция

- Чёрный: «Английский завтрак», «Ассам», «Горные травы», «Бергамот» (320);
- Зелёный: «Классическая Сенча», «Жасмин» (320);
- Ягодный: «Клубничный», «Красные фрукты» (320);
- Молочный улун (420);
- Ромашковый (420);
- Мятный (420);
- Гречишный (420)

Сезонные напитки

По желанию приготовим горячими или холодными:

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

Полезное сладкое

Конфеты Norme Detox

80

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 (80), банан (50), апельсин (60), грейпфрут (60)

Стоимость за 100 г

Больше десертов представлено в витрине.

Перед тренировкой

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

Во время тренировки

VP BCAA / L-Carnitine (0,33 л) 290	Wow Energy (0,5 л) 360
O12 BCAA / L-Carnitine (0,5 л) 360	Care Water (0,4 л) 390
Nutrend L-Carnitine (0,75 л) 420	Oshee Isotonic (0,75 л) 390
Vitamim well (0,55 л) 390	

Протеин, гейнеры и коктейли

Snickers, Mars, 4+ISO (35 г) 340 Протеин / изолят	Коктейли:
QNT / Optimum Nutrition (35 г) 290 Сывороточный / растительный изолят	— Протеин 490 / 540 / 580 / 640
QNT (75 г) 340 Гейнер	— Изолят 420 / 460 / 490 / 540
	— Гейнер 420 / 460 / 490 / 540
	На воде, молоке, кокосовой воде или растительном «молоке» на выбор

Протеиновые продукты O12

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

Батончики

Протеиновый шоколад	510	Layers батончик	360
Protein Snickers, Mars, M&M's, Bounty		SOJ батончик	290
Chikalab батончик	340	Marshmallow батончик	200
Chikalab печенье	320	R.A.W. LIFE батончик	260
Chikalab шоколад	480	R.A.W. LIFE конфета	120
Warrior Crunch Bar	480		
Snack Fabriq	240		

Детское меню

ЗАВТРАКИ

Яйца-скрэмбл с хрустящими тостами 270

Добавьте к яйцам: томаты (+ 60) или сыр (+ 60)

Сырники с топингами 480

Выберите топинг: сметану, мёд, малиновое варенье, сгущёнку или соус манго

Домашние блинчики с топингами 260

Выберите топинг: сметану, мёд, малиновое варенье или сгущёнку

САЛАТ

Овощной салат с растительным маслом / сметаной 320

СУПЫ

Куриный бульон с вермишелью и тефтелями 310

Крем-суп из цветной капусты 380

ГОРЯЧЕЕ

Чикенбургер с картофелем фри 520

Куриные котлетки на пару / на гриле 380

Выберите гарнир: гречка или картофельное пюре

Мини-пельмени с куриным фаршем 330

Куриные стрипсы 420

Выберите соус: сырный, BBQ или кетчуп

Макароны с сыром 320

Паста карбонара 420

ГАРНИРЫ

Картофель фри 200

Картофельное пюре 180

Отварная гречка 180

Рис 180

НАПИТКИ

Молочный коктейль 320

Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый

Какао с маршмеллоу 240

