

**fit appetit МИТИНО**

**Блюда,  
напитки,  
спортивное  
питание**

**fitappetit.ru**

# Завтраки

## Геркулесовая каша с цветочным мёдом 240

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

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

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

## **VEGAN** Рисовая каша на кокосовом молоке с вишней 330

250 г, 430 ккал, Б9 / Ж14 / У67

## **NEW** Тост с муссом из авокадо и рикотты с лососем 520

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 420

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

## Органический творог 260

Добавьте: гранолу (+ 120), лесные или грецкие орехи (+ 80), мёд (+ 80), банан (+ 60), сухофрукты (+ 60), 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 470

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

200 г, 318 ккал, Б19 / Ж23 / У8

## Классический омлет или только из белков 280 / 300

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

	<b>Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа</b>	<b>690</b>
	С рисом — 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; С киноа — 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25	
	<b>Салат с печёной свеклой и творожным сыром</b>	<b>390</b>
	С ягодным конфитюром	
	145 г, 311 ккал, Б2 / Ж27 / У14	
<b>NEW</b>	<b>Летний салат из свежих овощей с соусом песто</b>	<b>460</b>
	С огурцами, томатами, авокадо, редисом и зеленью	
	200 г, 255 ккал, Б4 / Ж22 / У10	
	<b>Цезарь с курицей / креветками</b>	<b>490 / 650</b>
	С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13	
	<b>Греческий салат с фетой и маслинами</b>	<b>460</b>
	180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7	

## Супы

	<b>Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом</b>	<b>290</b>
	250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1	
	<b>Борщ с говядиной и черносливом со сметаной</b>	<b>330</b>
	250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26	
	<b>Том-ям с курицей / креветками</b>	<b>430 / 590</b>
	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	
<b>NEW</b>	<b>Пикантный томатный гаспачо с моцареллой и огурцом</b>	<b>360</b>
	240/50 г, 170 ккал, Б11 / Ж7 / 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

**Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами** **620**

250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24

**Котлеты из мраморной говядины с пюре из картофеля** **760**

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

**Говяжья вырезка с гратеном из клубнеплодов** **950**

120/70/30 г, 469 ккал, Б35 / Ж25 / У26

**Филе судака на подушке из шпината с томатной сальсой** **660**

150 г, 331 ккал, Б28 / Ж23 / У3

**Лосось с брокколи — на пару или на гриле** **1150**

В медово-горчичном соусе с зелёным маслом

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

**Вок на выбор: гречневая лапша или удон**

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

**Гарниры**

Рис (150), овощи на гриле (290), киноа (200), шпинат жареный / на пару (260), брокколи на пару (260), гречка (150)

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

- Слабогазированный чайный напиток Seicha Matcha: 330 мл (360);
- Комбуча: 330 мл / 500 мл (290 / 360)

### Детокс-соки и смузи Solo Detox

- Сельдерей, яблоко и свежая зелень (380);
- Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (380);
- Яблоко, апельсин, физалис, имбирь (420);
- Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (420);
- Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (420);
- Асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (420);
- Цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (420)

### Свежевыжатые соки Стоимость за 100 мл

На выбор: апельсиновый (130), грейпфрутовый (130), яблочный (130), морковный (100), сельдереевый (160), ананасовый (250)

## Кофе класса specialty

**Эспрессо: стандартный или двойной** 190 / 220

**Американо: стандартный или большой** 190 / 220

**Капучино: стандартный или большой** 240 / 320

**Латте** 340

**Ванильный раф** 360

**Флет уайт** 320

**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: «Английский завтрак», «Ассам», «Горные травы», «Бергамот» (290);
- Зелёный: «Классическая Сенча», «Жасмин» (290);
- Ягодный: «Клубничный», «Красные фрукты» (290);
- Молочный улун (360);
- Ромашковый (360);
- Мятный (360);
- Гречишный (360)

### Сезонные напитки

По желанию приготовим горячими или холодными:

- Чёрная смородина с мелиссой (380);
- Хвойный чай с брусникой (380);
- Маракуйя, персик, розмарин (380);
- Облепиха со свежим розмарином (380);
- Сибирская клюква с апельсином (380);
- Вишнёвый глинтвейн (380)

### Маття латте

330

На выбор: классический, мятный или с лемонграссом.

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

### Свежие фрукты

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

Стоимость за 100 г

Вся свежая выпечка и десерты выставлены в витрине.

## Перед тренировкой

<b>Предтрен-комплекс</b> (18 г) <b>220</b>	<b>Nutrend BCAA Shot</b> (60 мл) <b>360</b>
<b>L-Carnitine</b> (25 мл) <b>290 / 320 / 380</b> 2500 / 3000 / 4500	<b>Nutrend L-Carnitine</b> (60 мл) <b>360</b> 3000
<b>BCAA в порошке</b> (10 г) <b>220</b>	

## Во время тренировки

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

## Протеин, гейнеры и коктейли

<b>Bombbar</b> (35 г) <b>260</b> Протеин	<b>Коктейли:</b>
<b>QNT / Optimum Nutrition</b> (35 г) <b>260</b> Сывороточный / растительный изолят	— На воде <b>330</b>
<b>QNT / Optimum Nutrition</b> (35 г) <b>260</b> Гейнер	— На молоке <b>390</b>
	— На растительном молоке <b>450</b>

## Протеиновые продукты O12

<b>Протеиновые вафли</b> (50 г) <b>280</b> Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом, кокос с миндалем	<b>Мороженое</b> (70 г) <b>280</b> Выберите вкус: манго-маракуйя, сливки, клубника, фисташка, шоколад, кокос, арахис
--	---

## Батончики

<b>Протеиновый шоколад</b> Protein Snikers, Mars, M&M's Bounty	<b>510</b>	<b>Puls Nutrition Energy</b>	<b>320</b>
<b>Chikalab батончик</b>	<b>310</b>	<b>Puls Nutrition Bar</b>	<b>280</b>
<b>Chikalab печенье</b>	<b>310</b>	<b>R.A.W. LIFE</b>	<b>280</b>
<b>Chikalab шоколад</b>	<b>430</b>	<b>BE-KIND</b>	<b>280</b>
<b>Warrior Crunch Bar</b>	<b>480</b>		



## Детское меню

ЗАВТРАКИ

**Яйца-скрэмбл с хрустящими тостами** 230

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

**Домашние блинчики с топингами** 240

Выберите топинг: сметану, мёд, малиновое варенье или сгущёнку

САЛАТ

**Овощной салат с растительным маслом или сметаной** 290

СУП

**Куриный бульон с вермишелью и тефтелями** 240

ГОРЯЧЕЕ

**Котлеты из птицы с овощами** 370

**Мини-пельмени с куриным фаршем** 300

**Куриные колбаски с картофельными дольками** 420

**Макароны с сыром** 240

ГАРНИРЫ

**Картофельные дольки** 170

**Картофельное пюре** 170

**Отварная гречка** 150

**Рис** 150

НАПИТКИ

**Молочный коктейль** 220

Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый

**Какао с маршмеллоу** 220

**Чай с лимоном и мятой** 80

