

fit appetit МИТИНО

**Блюда
и напитки**

fitappetit.ru

Завтраки

- до 12:00** **Английский завтрак** **540**
Глазунья из двух яиц, куриные колбаски, красная фасоль, бекон
200 г, 750 ккал, Б40 / Ж45 / У46
- Завтрак-конструктор из яиц**
Как приготовить: глазунья из двух яиц (180), глазунья из трёх яиц (200), классический омлет (300), омлет из белков (300), скрэмбл (300).
Добавьте к глазунье: ещё яйцо (+ 100), томаты (+ 50), моцареллу (+ 90), шампиньоны (+ 70), куриное филе (+ 70), авокадо (+ 90), шпинат (+ 70), лосось (+ 220), креветки на гриле (+270), 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** **550**
На выбор: со слабосолённым 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** **440**
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
- Домашние блинчики с топингом** **290**
Выберите топинг: сметану, сгущёнку, мёд или малиновое варенье
150/50 г, 327 ккал, Б11 / Ж11 / У47
- Геркулесовая каша с цветочным мёдом** **260**
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** **330**
250 г, 430 ккал, Б9 / Ж14 / У67
- Сливочная гречневая каша с пармезаном** **390**
300 г, 688 ккал, Б24 / Ж47 / У44

Салаты и закуски

- Большой зелёный боул под соусом унаги** **640**
С авокадо, шпинатом, цукини, эдамаме и кейлом.
Добавьте: креветки (+ 270), слабосолённый лосось (+ 220) или угорь (+ 500)
260 г, 283 ккал, Б8 / Ж19 / У20
- NEW** **Тар-тар из лосося с авокадо** **780**
150 г, 367 ккал, Б13 / Ж27 / У19
- пост** **Хумус с салатом «Ачичук» из томатов и лука** **410**
150 г, 400 ккал, Б8 / Ж33 / У17
- пост** **Винегрет из печеных овощей с маринованными опятами** **460**
200 г, 430 ккал, Б5 / Ж34 / У26
- Цезарь с курицей / креветками** **490 / 680**
С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13
- Греческий салат с фетой** **510**
180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7
- Салат из свежих овощей и зелени с соусом песто** **460**
Добавьте к салату: креветки на гриле (+ 270) или слабосолённый 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

Супы

- пост** **Томленые щи из квашеной капусты с белыми грибами** **360**
250/50 г, 451 ккал, Б11 / Ж27 / У41
- Борщ с говядиной и черносливом со сметаной** **430**
250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26
- Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом** **290**
250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1
- Том-ям с курицей / креветками** **390 / 590**
С курицей — 250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17; С креветками — 250/50 г, 273 ккал, Б22 / Ж13 / У17

Горячее

пост	Запеченный батат с мятым авокадо и кинзой	680
	190 г, 456 ккал, Б8 / Ж26 / У48	
пост	Зелёная гречка с вешенками, шампиньонами и шиитаки	440
	220 г, 350 ккал, Б9 / Ж20 / У34	
пост	Котлеты из картофеля и капусты с грибным соусом	420
	220 г, 451 ккал, Б7 / Ж31 / У36	
	Бефстроганов из говядины с картофельным пюре	680
	130/150 г, 579 ккал, Б28 / Ж39 / У29	
	Котлеты из птицы с сыром дор-блю с картофельным пюре	640
	125/100 г, 441 ккал, Б35 / Ж22 / У26	
	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, 455 ккал, Б59 / Ж7 / У40; С гречкой — 130/130/30 г, 459 ккал, Б62 / Ж6 / У39	
	Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами	660
	250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24	
	Цыпленок в горчичном соусе с картофелем и брокколи	580
	330 г, 664 ккал, Б32 / Ж46 / У30	
NEW	Чикенбургер с картофельными дольками	470
	210/90/25 г, 640 ккал, Б28 / Ж40 / У41	
	Филе судака на подушке из шпината с томатной сальсой	690
	150 г, 331 ккал, Б28 / Ж23 / У3	
NEW	Паста карбонара	420
	250 г, 785 ккал, Б18 / Ж54 / У54	
NEW	Паста Орзо с креветками и пармезаном	720
	260 г, 571 ккал, Б32 / Ж27 / У49	

Вок на выбор: гречневая лапша или рис

На выбор: с куриным филе и овощами (460), просто с овощами (410), с креветками и овощами (670), с говядиной и овощами (650)

Гарниры

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

Вода и функциональные напитки

Минеральная вода

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

Функциональные напитки

- Кокосовая вода: 330 мл (290);
- Комбуча: 330 мл / 500 мл (290 / 360)

Детокс-соки и смузи Norme Detox

- «Мистер Сельдерей»: сельдерей, яблоко и свежая зелень (380);
- «Пищеварительный»: свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (380);
- «Защищающий»: яблоко, апельсин, физалис, имбирь (420);
- «Арнольд»: кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (420);
- «Папай Моряк»: шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (420);
- «Ягодный»: асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (420);
- «Энергетический»: цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (420)
- «Слимшейк»: творог, банан, молоко, сублимированная свекла (420)

Свежевыжатые соки Стоимость за 100 мл

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

Кофе класса specialty

Кофейная классика

- Эспрессо (220);
- Американо (220);
- Капучино: стандартный / большой (240 / 320);
- Латте (340);
- Флет уайт (320)

NEW Авторские напитки

- Ванильный раф (360);
- Раф с халвой (360);
- Мятный мокко (360);
- Маття латте: классический / мятный / с лимонграссом (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» (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 мятой (380);
- Хвойный чай с брусникой (380);
- Маракуйя, персик, розмарин (380);
- Облепиха со свежим розмарином (380);
- Сибирская клюква с апельсином (380);

Полезное сладкое

Конфеты Norme 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), банан (50), апельсин (60), грейпфрут (60)

Стоимость за 100 г

Больше десертов представлено в витрине.

Перед тренировкой

Предтрен-комплекс (18 г) 220	Nutrend BCAA Shot (60 мл) 360
L-Carnitine (25 мл) 290 / 320 / 380 2500 / 3000 / 4500	Nutrend L-Carnitine (60 мл) 360 3000
BCAA в порошке (10 г) 260	QNT Elite NO+ (80 мл) 390

Во время тренировки

QNT BCAA 8000 (0,7 л) 390	Nutrend L-Carnitine (0,75 л) 390
VP BCAA / L-Carnitine (0,33 л) 290	Care Water (0,4 л) 360
O12 BCAA / L-Carnitine (0,5 л) 320	Oshee Isotonic (0,75 л) 360

Протеин, гейнеры и коктейли

4+ISO (35 г) 310 Протеин / изолят	Коктейли:
QNT / Optimum Nutrition (35 г) 260 Сывороточный / растительный изолят	— Протеин 310 / 440 / 500
QNT / Optimum Nutrition (35 г) 260 Гейнер	— Изолят 260 / 390 / 450
	— Гейнер 260 / 390 / 450
	На воде, молоке или растительном «молоке» на выбор

Протеиновые продукты O12

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

Батончики

Протеиновый шоколад	510	Snack Fabriq	200
Protein Snickers, Mars, M&M's Bounty			
Chikalab батончик	310	Layers батончик	310
Chikalab печенье	310	SOJ батончик	260
Chikalab шоколад	430	R.A.W. LIFE батончик	260
Warrior Crunch Bar	480	R.A.W. LIFE конфета	120

Детское меню

ЗАВТРАКИ

Яйца-скрэмбл с хрустящими тостами 230

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

Сырники с топингами 440

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

Домашние блинчики с топингами 240

Выберите топинг: сметану, мёд, малиновое варенье или сгущёнку

САЛАТ

Овощной салат с растительным маслом / сметаной 290

СУП

Куриный бульон с вермишелью и тефтелями 290

Чикенбургер с картофельными дольками 470

Куриные котлетки на пару / на гриле 370

Выберите гарнир: гречка или картофельное пюре

ГОРЯЧЕЕ

Мини-пельмени с куриным фаршем 300

Макароны с сыром 240

Паста карбонара 420

ГАРНИРЫ

Картофельные дольки 170

Картофельное пюре 170

Отварная гречка 150

Рис 150

НАПИТКИ

Молочный коктейль 240

Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый

Молочный коктейль «Бабл-Гам» с маршмеллоу 260

Какао с маршмеллоу 240

