

fit appétit **ОДИНЦОВО**

**Блюда,
напитки,
спортивное
питание**

fitappetit.ru

Работаем с 9 до 22 часов по будням и с 9 до 21 часа в выходные

Кухня принимает последний заказ за 15 минут до закрытия.

+7 916 043-99-03

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 **190**

Добавьте к каше: банан (+ 40), лесные орехи (+ 60), грецкие орехи (+ 80), сухофрукты (+ 50) Чтобы сделать кашу постной, можем сварить её на кокосовом молоке (+ 60)

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

NEW Рисовая каша на кокосовом молоке с вишней **310**

250 г, 430 ккал, Б9 / Ж14 / У67

Тосты с творожным сыром и яйцом пашот **290**

Добавьте: бекон (+ 100), слабосолённый лосось (+ 150) или пастроми (+ 120)

База без добавок — 140 г, 335 ккал, Б11 / Ж15 / У39

NEW Бельгийские вафли — с пастроми / лососем **400 / 460**

Вафли со шпинатом и йогуртовым соусом

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

NEW Творожные вафли с маття-кремом, клубникой и бананом **290**

130 г, 375 ккал, Б20 / Ж15 / У40

Сырники с соусом из манго **430**

190 г, 330 ккал, Б22 / Ж10 / У38

Органический творог **200**

Добавьте к творогу: грецкие орехи (+ 80), лесные орехи (+ 60), сухофрукты (+ 50), банан (+ 40), цветочный мёд (+ 50) или варенье (+ 40)

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

Глазунья из двух или трёх яиц **130 / 160**

Добавьте к глазунье: томаты (+ 40), моцареллу (+ 60), шампиньоны (+ 60), жареное куриное филе (+ 60), авокадо (+ 80), шпинат (+ 50)

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

до 12:00 Английский завтрак **350**

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

200 г, 318 ккал, Б19 / Ж23 / У8

Классический омлет или только из белков **190 / 210**

Добавьте к омлету: томаты (+ 40), моцареллу (+ 60), шампиньоны (+ 60), жареное куриное филе (+ 60), авокадо (+ 80), шпинат (+ 50)

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

ОДИНЦОВО

Салаты и закуски

	Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа	640
	С рисом — 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; С киноа — 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25	
NEW	Салат с печёной свеклой и творожным сыром	330
	С ягодным конфитюром	
	145 г, 311 ккал, Б2 / Ж27 / У14	
	Цезарь с курицей / креветками	450 / 580
	С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13	
	Салат из свежих овощей	280
	170 г, 212 ккал, Б2 / Ж20 / У6	
	Греческий салат с фетой и оливками	360
	180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7	

Супы

	Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом	220
	250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1	
	Борщ с говядиной и черносливом со сметаной	280
	250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26	
NEW	Том-ям с курицей / креветками	330 / 460
	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	
NEW	Тыквенный крем-суп с моцареллой	310
	250/30 г, 302 ккал, Б13 / Ж21 / У15	

Горячее

Куриное филе су-вид в бульоне с овощами **350**

175 г, 215 ккал, Б38 / Ж3 / У9

Куриная грудка-карри и рисом / гречкой **420**

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

NEW Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами **520**

250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24

Котлеты из мраморной говядины с пюре из картофеля **670**

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

NEW Говяжьи щёчки с пюре из корня сельдерея и свеклой **630**

150/100 г, 632 ккал, Б32 / Ж48 / У18

NEW Стейк из говяжьей вырезки с гратеном из клубнеплодов **850**

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

Филе судака на подушке из шпината с томатной сальсой **580**

150 г, 331 ккал, Б28 / Ж23 / У3

Лосось с брокколи — на пару или на гриле **910**

120/20 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16

Вок на выбор: гречневая лапша или удон

На выбор: с куриным филе и овощами (380), просто с овощами (340), с креветками и овощами (550), с телячьей вырезкой (500)

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), гречка (150), овощи на гриле (280), картофельное пюре (150), шпинат жареный / на пару (220), 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; Картофельное пюре — 120 г, 202 ккал, Б3 / Ж10 / У25;

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

ОДИНЦОВО

Функциональные напитки

Минеральная вода Vonaqua / Vittel	100 / 190
Минеральная вода Perrier с газом	190
Кокосовая вода	210
Комбуча	260 / 320

Детокс-соки и смузи **Solo Detox**

- Сельдерей, яблоко и свежая зелень (350);
- Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (350);
- Яблоко, апельсин, физалис, имбирь (350);
- Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (390);
- Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (390);
- Асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (390);
- Цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (390)

Свежевыжатые соки

На выбор: апельсиновый (100), грейпфрутовый (120), яблочный (100), морковный (80), сельдереевый (130), ананасовый (150)

Стоимость за 100 мл

Кофе класса **specialty**

Эспрессо: стандартный или двойной	140 / 170
Американо	170
Капучино: стандартный или большой	190 / 220
Латте	220
Ванильный раф	280
Флет уайт	220
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	290
На выбор: классический, мятный или с лемонграссом. По желанию приготовим на «альтернативном молоке» (+ 60)	
Чёрный	250
На выбор: «английский завтрак», ассам, с горными травами или с бергамотом	
Зелёный	250
На выбор: классическая сенча или с жасмином	
Ягодный	250
На выбор: клубничный или с красными фруктами	
Молочный улун	300
Ромашковый	300
NEW Облепиховый напиток с апельсиновым соком и имбирём	360
NEW Напиток с черникой, смородиной, мёдом и корицей	360
NEW Тропический чай с манго	360

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 (35), банан (35), апельсин (35), грейпфрут (40) Стоимость за 100 г	

Вся свежая выпечка и десерты выставлены в витрине.

Спортивное питание

Перед тренировкой

Nutrend L-Carnitine (шот 60 мл) 3000	320	Nutrend BCAA (60 мл)	320
Гуарана (25 мл) В ампуле	190	L-Carnitine (25 мл) 2500 / 3000	220

Во время тренировки

O12 BCAA / L-Carnitine (0,5 л)	250	Vitamin Well (0,5 л)	250
QNT BCAA 8000 (0,7 л)	320	Oshee Isotonic (0,75 л)	320
Nutrend L-Carnitine (0,75 л)	320		

Протеин, гейнеры и коктейли

Bombar (35 г) Протеин	180	Коктейли:	
		— Протеин	250 / 280 / 320
QNT (35 г) Сывороточный / растительный изолят	220	— Изолят	280 / 320 / 420
		— Гейнер	280 / 320 / 420
QNT (75 г) Гейнер	220	На воде, молоке или растительном «молоке» на выбор	

Протеиновые продукты O12

Протеиновые вафли (65 г)	250
Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом, кокос с миндалем	

Батончики

Протеиновый шоколад Protein Snikers, Mars, M&M's Bounty	400	Puls Nutrition Energy	240
Chikalab батончик	250	Puls Nutrition Bar	210
Chikalab печенье	250	R.A.W. LIFE	240
Chikalab шоколад	350	BE-KIND	240
Bombbar	230		

Спортивные добавки

ВСАА Amino Pro <small>(10 г)</small>	160
Повышает выносливость, ускоряет восстановление мышечных белков	