

**fit appetit оружейный**

**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
- Завтрак-конструктор из яиц**  
Как приготовить: глазунья из двух яиц (180), глазунья из трёх яиц (200), классический омлет (320), 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 слабосоленым лососем, с пастрами из говядины или с беконом.  
Добавьте двойную порцию лосося (+ 220), пастрами (+ 150) или бекона (+ 100)  
С лососем — 180 г, 348 ккал, Б21 / Ж16 / У31; С пастрами — 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

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

## Супы

<b>ПОСТ</b>	<b>Щи из квашеной капусты с белыми грибами</b>	<b>380</b>
	280 г, 246 ккал, Б18 / Ж11 / У19	
	<b>Борщ с говядиной и черносливом со сметаной</b>	<b>430</b>
	250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26	
	<b>Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом</b>	<b>310</b>
	250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1	
	<b>Том-ям с курицей / креветками</b>	<b>480 / 690</b>
	С курицей — 250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17; С креветками — 250/50 г, 273 ккал, Б22 / Ж13 / У17	

## Горячее

<b>пост</b>	<b>Запеченный батат с мятым авокадо и кинзой</b>	<b>650</b>
	190 г, 456 ккал, Б8 / Ж26 / У48	
<b>пост</b>	<b>Зелёная гречка с вешенками, шампиньонами и шиитаки</b>	<b>460</b>
	220 г, 350 ккал, Б9 / Ж20 / У34	
<b>пост</b>	<b>Котлеты из картофеля и капусты с грибным соусом</b>	<b>460</b>
	220 г, 451 ккал, Б7 / Ж31 / У36	
	<b>Говяжья вырезка с пюре из батата</b>	<b>1360</b>
	150/120/15 г, 574 ккал, Б43 / Ж37 / У18	
	<b>Котлеты из птицы с сыром дор-блю с картофельным пюре</b>	<b>680</b>
	125/100 г, 441 ккал, Б35 / Ж22 / У26	
	<b>Куриное филе су-вид в бульоне с овощами</b>	<b>490</b>
	175 г, 215 ккал, Б38 / Ж3 / У9	
	<b>Куриная грудка-карри и рисом / гречкой</b>	<b>530</b>
	С рисом — 130/130/30 г, 455 ккал, Б59 / Ж7 / У40; С гречкой — 130/130/30 г, 459 ккал, Б62 / Ж6 / У39	
	<b>Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами</b>	<b>740</b>
	250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24	
	<b>Сибас на гриле с овощами</b>	<b>1300</b>
	130/160 г, 340 ккал, Б23 / Ж24 / У8	
	<b>Лосось на пару / на гриле с брокколи и зелёным маслом</b>	<b>1480</b>
	120/100/10 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16	

### **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)

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

- 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);
- Americano (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

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

## Во время тренировки

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

## Протеин, гейнеры и коктейли

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

## Протеиновые продукты O12

<b>Протеиновые вафли</b> (50 г) <b>320</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>320</b> Выберите вкус: манго-маракуйя, сливки, клубника, фисташка, шоколад, кокос, арахис
--	---

## Батончики

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



**fit appétit оружейный**

**Работаем с 8:30 до 22:30 в будни  
и с 9:30 до 22:30 в выходные**

Кухня принимает последний заказ  
за 15 минут до закрытия.

**+7 916 043-98-86**

Это наш номер телефона — по нему  
можно сделать предварительный заказ.

**@fitappetit**

Подпишитесь на наш канал в Telegram.

**fitappetit.ru**