

ФИТНЕС МЕНЮ

Салаты

Морской коктейль

Кальмар отварной, микс салатов, креветки, соус «Бальзамик»

120 г
330 ккал

325 руб.

Салат со слабосоленой семгой

Семга с/с, микс салатов, морская капуста, болгарский перец, масло оливковое, сок лимона

120 г
221 ккал

325 руб.

Салат с ростбифом

Микс салатов, томаты, ростбиф, масло оливковое, соус «Бальзамик»

120 г
236 ккал

340 руб.

Зеленый салат

Микс салатов, фасоль стручковая, филе куриное домашнего копчения, огурец свежий, соус «Ореховый»

120 г
84 ккал

230 руб.

Микс-салат

Микс салатов, томаты, свежий огурец, кедровые орехи, соус «Ореховый»

120 г
273 ккал

240 руб.

Супы

Юшка рыбная

200 г
219 ккал

180 руб.

Минестроне (овощной)

200 г
333 ккал

140 руб.

Бульон куриный с яйцом

200 г
272 ккал

130 руб.

Горячие блюда на гриле/на пару

Медальоны из говяжьей вырезки с овощным салатом

100/80 г
313 ккал

495 руб.

Куриная грудка со спаржей

100/40/40 г
298 ккал

370 руб.

Бифштекс из говядины с салатным миксом

150/30 г
180 ккал

430 руб.

Семга

150 г
158 ккал

530 руб.

Гарниры

Овощи на гриле

Томат, перец болгарский, кабачок

150 г
234 ккал

180 руб.

Овощи паровые с оливковым маслом

Цветная капуста, брокколи, морковь

150 г
234 ккал

110 руб.

Гречка отварная

150 г
362 ккал

110 руб.

Рис отварной

150 г
231 ккал

110 руб.

Десерты

Фруктовый салат

Груша, апельсин, яблоко, банан, киви

100 г
70 ккал

160 руб.

Печеное яблоко

С медом и клюквой

280 г
138 ккал

210 руб.

Фитнес - Коктейли

Шоколадный

Обезжиренный йогурт, какао, мед, семена льна, овсяные хлопья, молоко, шоколад тертый

300 мл
286 ккал

130 руб.

Банановый

Обезжиренный йогурт, банан, мед, семена льна, овсяные хлопья, молоко

300 мл
282 ккал

130 руб.

Банановый с клубникой

Обезжиренный йогурт, банан, клубника, мед, семена льна, овсяные хлопья, молоко

300 мл
269 ккал

130 руб.