

**КАШИ**

Каша на воде или на молоке в ассортименте .....	110 Р
Каша на растительном молоке в ассортименте .....	200 Р
Каша рисовая на кокосовом молоке с бананом .....	250 Р

**ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ**

Сухофрукты .....	80 Р	Сгущённое молоко .....	50 Р
Яблоко .....	40 Р	Масло сливочное .....	50 Р
Банан .....	40 Р	Мёд .....	50 Р
Ягодный соус .....	50 Р	Джем в ассортименте .....	50 Р

**БЛЮДА ИЗ ЯИЦ**

Яичница из двух/трех яиц .....	150/200 Р
Омлет из двух/трех яиц .....	150/200 Р
Белковый омлет .....	180 Р
Бенедикт с лососем .....	470 Р
Бенедикт с курицей .....	300 Р
Бенедикт с беконом .....	350 Р
Бенедикт с тунцом .....	350 Р

**ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ**

Лосось с/с .....	250 Р	Шампиньоны .....	70 Р
Вяленые томаты .....	140 Р	Ветчина из индейки .....	80 Р
Сыр пармезан .....	80 Р	Хрустящий бекон .....	120 Р
Сыр гауда .....	80 Р	Креветки пар/гриль .....	190 Р
Помидоры .....	70 Р		

**СЭНДВИЧИ**

Сэндвич с курицей .....	250 Р
Сэндвич с лососем гриль .....	450 Р

**САЛАТЫ**

Витаминный .....	170 ₺
Греческий .....	280 ₺
С куриным филе и омлетом .....	260 ₺
С киноа и авокадо .....	350 ₺
Цезарь с цыплёнком .....	340 ₺
Цезарь с креветками .....	420 ₺
Тёплый салат с куриной печенью .....	350 ₺

**ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ**

Авокадо .....	100 ₺
Яйцо-пашот .....	40 ₺
Креветки пар/гриль .....	190 ₺

**СУПЫ**

Крем-суп из цукини .....	280 ₺
Крем-суп из тыквы .....	250 ₺
Чечевичный крем-суп .....	250 ₺
Грибной крем-суп .....	250 ₺
Лёгкий суп из морепродуктов .....	420 ₺
Куриный бульон с лапшой .....	250 ₺
Борщ с говядиной .....	250 ₺

**ПАСТА**

Спагетти Аль помодоро .....	300 ₺
Фетучини с куриным филе .....	350 ₺
Спагетти Болоньезе .....	350 ₺

**БЛЮДА ИЗ РЫБЫ**

Стейк из лосося на пару или на гриле ....	750 ₺
Дорадо на овощной подушке .....	650 ₺
Спинка трески с голландским соусом .....	650 ₺
Филе судака с овощами .....	650 ₺

**БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ**

Куриная грудка SOUS-VIDE с гарниром ....	300 ₺
Домашние куриные котлетки .....	250 ₺
Рубленое куриное филе с рисом .....	250 ₺
Мясные котлетки с гарниром на выбор ....	450 ₺

**БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП**

Морковные котлеты с соусом песто .....	270 ₺
Киноа с овощами .....	350 ₺
Овощи на пару .....	180 ₺
Овощи, запечённые с травами .....	180 ₺
Свежие овощи с соусом песто .....	250 ₺
Свежие помидоры .....	100 ₺
Свежие огурцы .....	100 ₺
Картофельное пюре .....	150 ₺
Рис Басмати .....	150 ₺
Греча отварная .....	150 ₺
Киноа отварная .....	150 ₺
Греча с жареными грибами .....	220 ₺
Жареный картофель с вешенками .....	250 ₺

**ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ**

Эспрессо.....	120 Р
Американо.....	120 Р
Двойной эспрессо.....	170 Р
Капучино.....	180 Р
Латте.....	190 Р
Капучино на раст. молоке.....	250 Р
Латте на раст. молоке.....	270 Р
Глясе.....	180 Р
Раф.....	250 Р
Американо без кофеина.....	160 Р
Капучино без кофеина.....	220 Р
Латте без кофеина.....	230 Р
Капучино без кофеина на раст. молоке.....	290 Р
Латте без кофеина на раст. молоке.....	290 Р
Чай заварной 450/700 мл.....	180/230 Р
Чай пакетированный.....	100 Р
Матча латте.....	250 Р
Матча латте на раст. молоке.....	340 Р

**СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ**

Ананасовый.....	350 Р
Гранатовый.....	500 Р
Киви.....	250 Р
Грейпфрутовый.....	250 Р
Апельсиновый.....	250 Р
Лимонный.....	250 Р
Грушевый.....	250 Р
Яблочный.....	250 Р
Свекольный.....	250 Р
Морковный.....	250 Р
Тыквенный.....	250 Р
Сельдереевый.....	300 Р
Огуречный.....	250 Р
Томатный.....	250 Р

**ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ**

Aqua Detox.....	120 Р
Vittel 500/750 мл.....	150/220 Р
Perrier.....	190 Р
Pepsi.....	150 Р
Adrenaline Rush.....	140 Р
Gatorade.....	150 Р
SanPellegrino.....	280 Р

**НАПИТКИ СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ**

Имбирный чай 200/450 мл.....	140/250 Р
Домашний морс 200/500 мл.....	80/140 Р

**МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ**

Фруктово-молочный.....	250 Р
Ванильное небо.....	250 Р

**ДЕСЕРТЫ**

Десерты низкокалорийные без сахара... ..	350 Р
Кукис-печенье овсяное.....	80 Р
Конфеты Полезные.....	100 Р
Сырники с ягодным соусом.....	250 Р
Домашняя запеканка из творога.....	250 Р

**СНЭКИ**

Батончик Фруктовая энергия.....	100 Р
Орехово-фруктовый батончик BITE.....	170 Р
Жевательная резинка.....	50 Р
Шоколад RitterSport.....	170 Р
Смесь ягодно-ореховая.....	120 Р

**БАТОНЧИКИ**

BOMBBAR Protein bar.....	200 ₺
CHIKALAB Protein bar.....	240 ₺
BOMBBAR Protein COOKIE.....	200 ₺
BOMBBAR CANDY.....	70 ₺
MARS HI PROTEIN.....	250 ₺
SNICKERS HI PROTEIN.....	250 ₺
QUEST BAR .....	270 ₺
QUEST COOKIE .....	250 ₺

**ЭНЕРГЕТИКИ**

GUARANA 3200, 1 амп./20 амп.....	170/ 2 200 ₺
CREATINE 100% MONOHYDRATE, 1 порц/3 г.....	80 ₺
THERMO BOOSTER, 700 мл .....	220 ₺
CARBO LOAD, 700 мл.....	220 ₺

**ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС**

NO-XPLODE 2.0, 1 порц./18,5 г .....	150 ₺
-------------------------------------	-------

**СПОРТИВНЫЙ КОКТЕЙЛЬ**

PROTEIN SHAKE, 330 мл.....	300 ₺
----------------------------	-------

**ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА**

L-CARNITINE 3200, 1 амп./20 амп. ...	170/2 200 ₺
L- CARNITINE 2000, 700 мл .....	220 ₺

**ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

ULTRA MENS/WOMENS SPORT, 90 кап. ....	1 480 ₺
SMART VITAMIN, 700 мл .....	220 ₺

**АМИНОКИСЛОТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

BCAA 1000, 1 порц./4 кап. ....	120 ₺
BCAA EXPRESS, 1 порц./7 г .....	120 ₺
BCAA'S 8000, 700 мл.....	250 ₺
AMINO LOAD, 500 мл .....	290 ₺

**ПРОТЕИНЫ**

PROTEIN DELITE, 500/1000 г.....	2 000/3 600 ₺
100% WHEY GOLD STANDARD, 2270 г.....	6 400 ₺
VEGAN PROTEIN, 700 г.....	2 900 ₺

**ШЕЙКЕРЫ И БУТЫЛКИ BLENDERBOTTLE**

Classic Full Color, 591 мл.....	800 ₺
Classic Full Color, 828 мл.....	900 ₺
SportMixer Tritan™, 591 мл .....	1 300 ₺
SportMixer Tritan™, 828 мл .....	1 400 ₺
Radian Insulated Stainless/Thermos, 769 мл...	2 100 ₺
SportMixer Stainless, 828 мл.....	1 500 ₺
ProStak 624 мл + 100 мл + 150 мл Full Color ...	1 400 ₺

**ВЫБЕРИ ОСНОВУ**

Молоко, 0,5 %/3,2 %, 300 мл . . . . .	50 ₺
Растительный напиток, 250 мл . . . . .	150 ₺
Вода Aqua Detox, 300 мл . . . . .	50 ₺
Свежевыжатый сок . . . . .	от 375 ₺
рекомендуемый объем 300 мл	

Или выбери любой напиток из меню бара

**ВЫБЕРИ БЕЛКОВУЮ СМЕСЬ**

Изолят, 30 г . . . . .	220 ₺
Многокомпонентный протеин, 30 г . . . . .	220 ₺
Растительный протеин, 30 г . . . . .	220 ₺
Казеин, 30 г . . . . .	220 ₺
Гейнер, 50 г . . . . .	220 ₺

**ДОБАВЬ ПО ВКУСУ**

Банан, 1 шт. . . . .	50 ₺
Манго, 50 г . . . . .	50 ₺
Вишня, 50 г . . . . .	50 ₺
Черника, 30 г . . . . .	50 ₺
Клубника, 50 г . . . . .	50 ₺
Перепелиное яйцо, 3 шт. . . . .	50 ₺
Творог фермерский, 100 г . . . . .	100 ₺
Мёд, 50 г . . . . .	50 ₺

**НАСЛАЖДАЙСЯ ВКУСНЫМ  
И ПОЛЕЗНЫМ КОКТЕЙЛЕМ**