

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	180/210 Р
Омлет из двух/трех яиц	180/210 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	300 Р	Шампиньоны	80 Р
Вяленые томаты	140 Р	Ветчина из индейки	80 Р
Сыр пармезан	100 Р	Хрустящий бекон	120 Р
Сыр гауда	80 Р	Креветки пар/гриль	250 Р
Помидоры	80 Р		

СЭНДВИЧИ

Сэндвич с курицей	310 Р
Сэндвич с лососем гриль	520 Р

САЛАТЫ

Витаминный	170 ₺
Греческий	310 ₺
С куриным филе и омлетом	290 ₺
С киноа и авокадо	370 ₺
Цезарь с цыплёнком	340 ₺
Цезарь с креветками	440 ₺
Тёплый салат с куриной печенью	370 ₺

ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ

Авокадо	120 ₺
Яйцо-пашот	50 ₺
Креветки пар/гриль	250 ₺

СУПЫ

Крем-суп из цуккини	290 ₺
Крем-суп из тыквы	250 ₺
Чечевичный крем-суп	250 ₺
Грибной крем-суп	290 ₺
Лёгкий суп из морепродуктов	520 ₺
Куриный бульон с лапшой	250 ₺
Борщ с говядиной	290 ₺
Говяжий бульон с гречневой лапшой	320 ₺

ПАСТА

Спагетти Аль помодоро	350 ₺
Фетучини с куриным филе	410 ₺
Спагетти Болоньезе	410 ₺
Карбонара в сливочном соусе	410 ₺

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Стейк из лосося на пару или на гриле	850 ₺
Дорадо на овощной подушке	750 ₺
Спинка трески с голландским соусом	650 ₺
Филе судака с овощами	650 ₺

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Куриная грудка SOUS-VIDE с гарниром	350 ₺
Домашние куриные котлетки	300 ₺
Рубленое куриное филе с рисом	300 ₺
Мясные котлетки с гарниром на выбор	450 ₺
Нежная куриная печень с пюре	350 ₺

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	280 ₺
Свежие помидоры	100 ₺
Свежие огурцы	100 ₺
Картофельное пюре	150 ₺
Рис Басмати	150 ₺
Греча отварная	150 ₺
Киноа отварная	150 ₺
Греча с жареными грибами	250 ₺

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Эспрессо.....	120 ₺
Американо.....	120 ₺
Двойной эспрессо.....	180 ₺
Капучино.....	190 ₺
Латте.....	200 ₺
Капучино на раст. молоке.....	240 ₺
Латте на раст. молоке.....	250 ₺
Глясе.....	170 ₺
Раф.....	250 ₺
Американо без кофеина.....	140 ₺
Капучино без кофеина.....	200 ₺
Латте без кофеина.....	210 ₺
Капучино без кофеина на раст. молоке.....	270 ₺
Латте без кофеина на раст. молоке.....	280 ₺
Чай заварной 450/700 мл.....	220/250 ₺
Чай пакетированный.....	100 ₺
Матча латте.....	240 ₺
Матча латте на раст. молоке.....	310 ₺

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

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

ХОЛОДНЫЕ НАПИТКИ

Aqua Detox.....	120 ₺
Vittel 500/750 мл.....	150/220 ₺
Perrier.....	220 ₺
Pepsi.....	180 ₺
Adrenaline Rush.....	150 ₺
SanPellegrino.....	280 ₺

НАПИТКИ СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

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

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Фруктово-молочный.....	270 ₺
Ванильное небо.....	270 ₺

ДЕСЕРТЫ

Кукис-печенье овсяное.....	80 ₺
Конфеты Полезные.....	100 ₺
Сырники с ягодным соусом.....	310 ₺
Домашняя запеканка из творога.....	310 ₺

СНЭКИ

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

БАТОНЧИКИ

BOMBBAR Protein bar.....	200 ₺
CHIKALAB Protein bar.....	240 ₺
BOMBBAR Protein COOKIE.....	200 ₺
CHIKALAB ChikaPie.....	240 ₺
Protein Cookie Crispy.....	160 ₺
Protein Cookie Dessert.....	180 ₺
Protein Cookie Nuts.....	180 ₺

ЭНЕРГЕТИКИ

GUARANA 3200, 1 амп./20 амп.....	170/ 2 200 ₺
CREATINE 100% MONOHYDRATE, 1 порц/3 г.....	80 ₺
THERMO BOOSTER, 700 мл.....	220 ₺
Sportinia с гуаранной, 500 мл.....	250 ₺

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

NO-XPLODE 2.0, 1 порц./18,5 г.....	190 ₺
------------------------------------	-------

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

L-CARNITINE 3200, 1 амп./20 амп.....	170/2 200 ₺
Sportinia с L-карнитином, 500 мл.....	250 ₺

ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ

ULTRA MENS/WOMENS SPORT, 90 кап.....	1 480 ₺
Sportinia витамин С, 500 мл.....	250 ₺

АМИНОКИСЛОТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

BCAA 1000, 1 порц./4 кап.....	120 ₺
BCAA EXPRESS, 1 порц./7 г.....	120 ₺
Sportinia с BCAA, 500 мл.....	250 ₺

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, 828 мл.....	1 100 ₺
SportMixer Tritan™, 591 мл.....	1 500 ₺
SportMixer Tritan™, 828 мл.....	1 600 ₺
Radian Insulated Stainless/Thermos, 769 мл.....	2 400 ₺
SportMixer Stainless, 828 мл.....	1 600 ₺

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	230 ₺
Многокомпонентный протеин, 30 г	230 ₺
Растительный протеин, 30 г	230 ₺
Казеин, 30 г	230 ₺
Гейнер, 50 г	230 ₺

**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**