

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	70 Р	Варенье в ассортименте ..	70 Р

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яичница из двух/трех яиц	180/210 Р
Омлет из двух/трех яиц	180/210 Р
Белковый омлет	210 Р
Бенедикт с лососем	490 Р
Бенедикт с курицей	350 Р
Бенедикт с беконом	370 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	330 Р
Сэндвич с лососем гриль	540 Р

САЛАТЫ

Витаминный	170 ₺
Греческий	310 ₺
С куриным филе и омлетом	320 ₺
С киноа и авокадо	390 ₺
Цезарь с цыплёнком	370 ₺
Цезарь с креветками	470 ₺
Тёплый салат с куриной печенью	370 ₺

ДОБАВЬТЕ ПО ВКУСУ

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

СУПЫ

Крем-суп из цукини	290 ₺
Крем-суп из тыквы	270 ₺
Чечевичный крем-суп	270 ₺
Грибной крем-суп	290 ₺
Лёгкий суп из морепродуктов	540 ₺
Куриный бульон с лапшой	270 ₺
Борщ с говядиной	290 ₺
Говяжий бульон с гречневой лапшой	320 ₺

ПАСТА

Спагетти Аль помодоро	370 ₺
Фетучини с куриным филе	420 ₺
Спагетти Болоньезе	420 ₺
Карбонара в сливочном соусе	420 ₺

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Стейк из лосося на пару или на гриле	950 ₺
Дорадо на овощной подушке	850 ₺
Спинка трески с голландским соусом	670 ₺
Филе судака с овощами	670 ₺

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Куриная грудка SOUS-VIDE с гарниром	370 ₺
Домашние куриные котлетки	300 ₺
Рубленое куриное филе с рисом	320 ₺
Мясные котлетки с гарниром на выбор	520 ₺
Нежная куриная печень с пюре	370 ₺

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И КРУП

Морковные котлеты с соусом песто	290 ₺
Киноа с овощами	350 ₺
Овощи, запечённые с травами	180 ₺
Свежие помидоры	100 ₺
Свежие огурцы	100 ₺
Картофельное пюре	180 ₺
Рис Басмати	180 ₺
Греча отварная	180 ₺
Киноа отварная	180 ₺
Греча с жареными грибами	290 ₺

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.....	220/270 ₺
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.....	210 ₺
Adrenaline Rush.....	180 ₺
SanPellegrino.....	280 ₺

НАПИТКИ СОБСТВЕННОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Имбирный чай 200/450 мл.....	150/290 ₺
Домашний морс 200/500 мл.....	130/190 ₺

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

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

ДЕСЕРТЫ

Кукис-печенье овсяное.....	100 ₺
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.....	180 ₺
Смесь ягодно-ореховая.....	130 ₺

БАТОНЧИКИ

BOMBBAR	170 ₺
BOMBBAR Protein bar	200 ₺
CHIKALAB Protein bar	240 ₺
CHIKALAB ChikaPie	240 ₺
Protein Cookie Dessert/Puts/Muffin	180 ₺
BOMBBAR Candy	70 ₺
SnaQ FABRIQ Coco	150 ₺
BOMBBAR Protein Pancake	150 ₺
Chika SPORTS PROTEIN Chocolate	260 ₺
Chika Biscuit	180 ₺
Keto BAR BOMBBAR	150 ₺
Vegan BOMBBAR	200 ₺
CHIKALAB DRAGEE	320 ₺

ЭНЕРГЕТИКИ

GUARANA 3200, 1 амп./20 амп.	180/ 2 800 ₺
CREATINE 100% MONOHYDRATE, 1 порц./3 г.	100 ₺
Sportinia с гуаранной, 500 мл	250 ₺

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

NO-XPLODE 2.0, 1 порц./18,5 г	200 ₺
-------------------------------------	-------

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

L-CARNITINE 3200, 1 амп./20 амп.	180/2 800 ₺
Sportinia с L-карнитином, 500 мл	250 ₺

ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ

ULTRA MENS/WOMENS SPORT, 90 кап.	1 700 ₺
Sportinia витамин С, 500 мл	250 ₺
NOW, Vitamin D-3	1 200 ₺
NOW, Omega - 3, 200 кап.	2 500 ₺
NOW, ADAM, 90 кап.	2 900 ₺

АМИНОКИСЛОТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

BCAA 1000, 1 порц./4 кап.	140 ₺
BCAA EXPRESS, 1 порц./7 г	140 ₺
Sportinia с BCAA, 500 мл	250 ₺

ПРОТЕИНЫ

PROTEIN DELITE, 500/1000 г.	2 800/4 300 ₺
100% WHEY GOLD STANDARD, 2270 г.	7 500 ₺

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	60 ₺
Растительный напиток, 250 мл	150 ₺
Вода Aqua Detox, 300 мл	60 ₺
Свежевыжатый сок	от 375 ₺
рекомендуемый объём 300 мл	

Или выбери любой напиток из меню бара



ВЫБЕРИ БЕЛКОВУЮ СМЕСЬ

Изолят, 30 г	240 ₺
Многокомпонентный протеин, 30 г	240 ₺
Растительный протеин, 30 г	240 ₺
Гейнер, 50 г	240 ₺



ДОБАВЬ ПО ВКУСУ

Банан, 1 шт.	50 ₺
Манго, 50 г	50 ₺
Вишня, 50 г	50 ₺
Клубника, 50 г	50 ₺
Перепелиное яйцо, 3 шт.	80 ₺
Творог фермерский, 100 г	120 ₺
Мёд, 50 г	50 ₺

**НАСЛАЖДАЙСЯ ВКУСНЫМ
И ПОЛЕЗНЫМ КОКТЕЙЛЕМ**