ПХАЛИ ХИНКАЛИ

ФИТНЕС МЕНЮ

ГРУЗИНСКАЯ КУХНЯ РАЗНООБРАЗНА И БОГАТА СВОИМИ МНОГОВЕКОВЫМИ ТРАДИЦИЯМИ.

МЫ СОЗДАЛИ УНИКАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ КЛАССИЧЕСКИХ ГРУЗИНСКИХ РЕЦЕПТОВ НА СОВРЕМЕННЫЙ ЛАД СОВМЕСТНО С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВРАЧОМ-ДИЕТОЛОГОМ. ПОЭТОМУ ФИТНЕС МЕНЮ ПОЛУЧИЛОСЬ ЯРКИМ И СБАЛАНСИРОВАННЫМ.

БЛЮДА ИЗ МЕНЮ ПОДОЙДУТ ВСЕМ ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ ПРАВИЛ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

Salad

САЛАТЫ

1 ТОМАТНО-ИМБИРНЫЙ САЛАТ 250

(сочные томаты, маслины, базилик красный, ромейн, сок имбиря, сок лимона, масло оливковое, чеснок) 200 г

Tomato-ginger salad (tomatoes, olives, red basil, romaine, ginger juice, lemon juice, olive oil, garlic) 200 g - 250 rub

лёгкий!

2 САЛАТ ИЗ КУС-КУСА 250

(помидоры, салат лолло-росса, салат ромейн, кус-кус, песто по-грузински, имеретинский сыр, салат айсберг, сметана, маше) 220 г

Couscous salad (tomatoes, lollo-rossa, romaine, couscous, sour cream, pesto, Imeretian cheese, mache, salt, salad) 220 g - 250 rub

3 ОВОЩНАЯ ФИТНЕС НАРЕЗКА 190

(красно-кочанная капуста, морковь, редис, огурец, ореховый соус баже) 250 г

Vegetable fitness salad (red cabbage, carrots, radish red, fresh cucumber, nut sauce) 250 g - 190 rub

полезно

SOUPS

СУПЫ

4 КРЕМ-СУП ТОМАТНЫЙ С ЯЙЦОМ ПАШОТ 210

(томаты, масло растительное, лук репчатый, чеснок, чили перец сухой, соль, яйцо куриное, базилик зеленый)
290 г

Tomato soup with egg (vegetable oil, onion, garlic, tomato, chili dry, salt, chicken egg, basil)
290 g - 210 rub

низкокалорийно и ароматно

5 КРЕМ-СУП ИЗ ИНДЕЙКИ 390

(индейка, морковь, лук репчатый, шафран, масло оливковое, соль сванская, паприка молотая, бульон куриный, петрушка)
320 г

Turkey cream soup (turkey, carrots, onion, saffron, salt, olive oil, paprika, chicken broth, parsley)
320 g - 390 rub

сытно

6 ШПИНАТНЫЙ СУП 210

(шпинат, сливочное масло, растительное масло, лук репчатый, картофель отварной, перец свежемолотый, лимон, соль, яйцо куриное, петрушка)
350 г

Spinach soup (spinach leaf, butter, water, oil, onion, boiled potatoes, lemon, salt, pepper, chicken egg, parsley)
350 g - 210 rub

полезно

main course
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

7 БУЛГУР С ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ 390

(булгур, паприка красная, цукини, базилик, перец чили, помидор, лук красный, индейка бедро, грецкий орех, сванская соль, масло растительное, чеснок, копчёный сыр сулугуни) 360 г

Bulgur with turkey and vegetables (bulgur, paprika, zucchini, basil, chili, tomato, red onion, turkey, walnut, salt, vegetable oil, garlic, smoked cheese suluguni) 360 g - 390 rub

ДЛЯ СИЛЫ И ЭНЕРГИИ

8 ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ СО СМЕТАНОЙ 210

(цукини, морковь, яйцо куриное, мука пшеничная, соль, перец свежемолотый, масло растительное, сумах, сметана, мангольд) 330 г

Pancakes with zucchini and sour cream (zucchini, carrots, chicken egg, wheat flour, salt, pepper, vegetable oil, sour cream, chard) 330 g - 210 rub

9 КЮКЮ ИЗ ЗЕЛЕНИ 250

Восточный омлет с зеленью (кинза, укроп, шпинат, соль, перец черный, белок куриного яйца, масло сливочное, мацони, лук зелёный) 240 г

Egg with greens (green onions, coriander, dill, spinach, salt, black pepper, chicken egg (protein only), butter, matzoni) 240 g - 250 rub

10 КУРИНАЯ ГРУДКА С ГРЕЧКОЙ 250

(филе куриной грудки, приготовленное по технологии долгого томления в вакууме - Sous Vide, соль сванская, перец черный, крупа гречневая, петрушка) 380 г

Chicken breast with buckwheat (fillet of chicken breast, salt, black pepper, buckwheat, parsley) 380 g - 250 rub

11 ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА 220

(твороженная масса с изюмом, белок куриного яйца, мята свежая, сахарная пудра) 200 г

Baked cottage cheese (with raisins, egg, mint fresh, powdered sugar) 200 g - 220 rub

ТВОРОГ С ТОППИНГОМ 310

(творог 5%, сметана, курага, мёд цветочный, виноград зелёный, грецкий орех) 350 г

(cottage cheese 5%, sour cream, dried apricots, honey flower, green grapes, walnut) 350 g - 310 rub

БОБУНОВ ДМИТРИЙ НИКОЛАЕВИЧ

Руководитель научно-практического центра восстановительной медицины и здорового питания, врач по лечебной физкультуре и спортивной медицине, врач реабилитолог, врач диетолог, кандидат медицинских наук, доцент:

«Здоровое питание вне дома - это просто!
Данное меню было разработано для широкой категории людей, которые хотели бы получать от еды весь спектр витаминов и полезных веществ, при этом оставаться энергичными. Салаты, закуски, горячее блюда и даже десерты - всем этим можно разнообразить свой ежедневный рацион питания. Мы подобрали блюда, которые подойдут и для лёгкого перекуса, и для обеда, и для ужина. Для людей, которые хотели бы поддержать физическую форму, а также набрать массу или наоборот, похудеть. Разработанное меню в точности до граммовки и высчитанные КБЖУ помогут Вам выбрать блюдо, исходя из ваших потребностей».

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

(Калорийность указана на 1 порцию)

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ЖИРЫ	БЕЛКИ	УГЛЕВ.	ККАЛ
Овощная нарезка	9,60	5,11	14,20	163,65
Томатный крем-суп	8,23	6,48	20,75	182,94
Салат томатно-имбирный	20,52	1,82	5,06	212,25
Кюкю из зелени	6,65	21,12	27,29	253,54
Суп из шпината	25,46	5,11	12,29	298,79
Творожная запеканка	13,59	22,61	33,65	347,37
Оладьи из цукини	29,34	12,09	35,02	452,43
Крем-суп из индейки	35,27	33,70	12,46	502,09
Салат из кус-куса	25,99	14,75	64,16	549,50
Творог с топпингом	25,71	42,95	72,26	692,23
Куриная грудка с гречкой	6,48	58,05	149,74	889,45
Булгур с индейкой	41,82	39,51	93,05	906,63

пр. Юрия Гагарина, д. 71
906-06-48

*Данное меню является рекламным буклетом,
за подробной информацией обращайтесь к менеджеру.
Все цены указаны в рублях.*