



ФИТНЕС меню

Создано вместе с врачом-диетологом



Салаты Salads

САЛАТ ИЗ КУС-КУСА

Couscous salad

Помидоры, Салат ромейн, Салат айсберг, крупа кус-кус, сметана, соус песто по-грузински, сыр имеретинский, зелень петрушки, соль

Tomatoes, romaine lettuce, iceberg lettuce, couscous, sour cream, Georgian pesto sauce, imeritkin cheese, parsley, salt

280 ₷

220 гр

САЛАТ С ТОМАТАМИ И УКСУСНОЙ ЗАПРАВКОЙ

Salad with tomatoes and vinegar dressing

Салат ромейн, салат айсберг, маслины, базилик красный, уксусная заправка (масло растительное, уксус бальзамический, сванская соль, харчо сунели, аджика сухая)

Romaine lettuce, iceberg lettuce, olives, red basil, vinegar dressing (vegetable oil, balsamic vinegar, Svan salt, kharcho suneli, dry adjika)

390 ₷

200 гр

Холодная закуска Cold starters

ОВОЩНАЯ ФИТНЕС НАРЕЗКА

Vegetable fitness cutting

Редис, капуста белокочанная, огурец свежий, морковь, соус баже

Radish, white cabbage, fresh cucumber, carrot, bage sauce

240 ₷

250 гр

Супы Soups

КРЕМ-СУП ТОМАТНЫЙ С ЯЙЦОМ ПАШОТ

Creamy tomato soup with poached egg

Томаты в собственном соку, лук репчатый, чеснок, соль, чили сухой, сахар, уксус, яйцо куриное

Tomatoes in own juice, onion, garlic, salt, dry chili, sugar, vinegar, chicken egg

380 ₷

290 гр

КРЕМ-СУП ИЗ ИНДЕЙКИ

Turkey Cream Soup

Филе индейки, морковь, лук репчатый Сванская соль, шафран имеретинский, масло, зелень петрушки,, бульон куриный, масло грецкого ореха (масло растительное, грецкий орех, паприка сладкая)

Turkey fillet, carrots, onion Svan salt, Imeritinsky saffron, oil, parsley, chicken broth, walnut oil (vegetable oil, walnut, sweet paprika)

390 ₷

320 гр

ШПИНАТНЫЙ СУП

Spinach soup

Шпинат, лук репчатый, картофель, яйцо куриное, соль, перец черный молотый, петрушка, масло сливочное, масло растительное, сок лимона

Spinach, onion, potato, chicken egg, salt, ground black pepper, parsley, butter, vegetable oil, lemon juice

250 ₷

350 гр

Горячие блюда Hot dishes

БУЛГУР С ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ

Bulgur with turkey and vegetables

Булгур, перец болгарский, кабачок, лук красный, филе индейки, чеснок, орех грецкий, перец чили красный, сыр сулугуни копченый, соль, помидоры

Bulgur, bell pepper, zucchini, red onion, turkey fillet, garlic, walnut, red chili pepper, smoked suluguni cheese, salt, tomatoes

590 ₷

360 гр

ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ СО СМЕТАНОЙ

Zucchini fritters with sour cream

Цукини, морковь, яйцо куриное, мука, перец черный молотый, масло растительное, сметана

Zucchini, carrots, chicken egg, flour, ground black pepper, vegetable oil, sour cream

380 ₷

330 гр

КЮКЮ ИЗ ЗЕЛЕНИ

Eggs with greens

Кинза, лук зеленый, укроп, шпинат, соус мацони, яйцо куриное, кукурузный крахмал, зерна граната, сванская соль, масло сливочное

Cilantro, green onion, dill, spinach, matsoni sauce, chicken egg, corn starch, pomegranate seeds, Svan salt, butter

320 ₷

240 гр

КУРИНАЯ ГРУДКА С ГРЕЧКОЙ

Chicken breast with buckwheat

Куриное филе, сванская соль, гречневая крупа

Chicken fillet, Svan salt, buckwheat

290 ₷

380 гр

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 блюдо 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».