



Фитнес

433-30-00

проспект Юрия Гагарина, дом 71



Завтраки

(по будням с 11.00 до 13.00)

	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Микс салатов с яйцом "Пашот"	100г	96,0	134,4	11,5	1,4	150,0
Каша пшеничная рассыпчатая	100г	135,0	4,7	1,1	26,1	50,0
Каша пшеничная вязкая на воде	100г	90,0	3,0	0,7	17,0	50,0
Каша пшеничная на молоке	100г	111,0	3,3	2,6	25,5	50,0
Каша геркулесовая на воде	100г	84,0	2,9	1,4	14,8	50,0
Каша геркулесовая молочная	100г	105,0	3,2	4,3	14,2	50,0
Обезжиренный творог с йогуртом и зеленью	100г	115,0	11,6	6,2	3,3	140,0
Запеканка из обезжиренного творога	100г	148,0	32,1	14,6	1,6	150,0
Омлет из бляц /5белков и яйца/	170г	175,0	30,7	11,8	1,9	150,0

Топпинги для каш и салатов

	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Сухофрукты						
Курага	30г	70,2	1,6	0,0	16,5	30,0
Изюм	30г	78,6	0,5	0,0	19,8	30,0
Чернослив	30г	72,6	0,7	0,0	17,5	30,0
Орехи	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Грецкие орехи	30г	210,0	4,7	18,6	5,5	40,0
Миндаль	30г	194,7	5,6	17,3	6,2	40,0
Кедровые орешки	30г	188,7	3,6	18,3	3,6	75,0
Свежие ягоды	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Малина	10г	4,5	0,1	0,1	0,8	40,0
Голубика	10г	3,5	0,1	0,0	0,7	40,0
Ежевика	10г	3,1	0,2	0,0	0,4	40,0
Клубника	10г	3,4	0,1	0,0	0,6	40,0
Свежие фрукты	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Груша	50г	21,0	0,2	0,2	4,8	30,0
Яблоко	50г	18,5	0,1	0,2	4,0	30,0
Апельсин	50г	19,0	0,5	0,1	4,1	30,0
Виноград	50г	32,5	0,3	0,1	7,5	30,0
Банан	50г	44,5	0,8	0,1	10,5	30,0
Ананас	50г	24,5	0,2	0,1	5,9	30,0
Варенье, мед	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Варенье из красной смородины	50г	132,5	0,3	0,0	34,1	50,0
Джем абрикосовый	50г	132,5	0,3	0,0	34,4	50,0
Джем из сливы	50г	142,0	0,2	0,0	36,7	50,0
Джем из груши	50г	135,5	0,0	0,0	35,5	50,0

Варенье черничное	50г	132,5	0,3	0,0	34,1	50,0
Мед натуральный	30г	94,2	0,2	0,0	24,1	50,0
Закуски и салаты	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Капуста с морковью	100г	29,5	1,6	0,0	29,5	60,0
Морковь/курага/яблоки/орехи	100г	167,0	17,6	12,8	9,1	80,0
Микс салатов в азиатском стиле,						
Цукини, капуста	100г	323,0	2,2	27,6	10,8	140,0
Острый салат с фасолью, томатами и чесноком	100г	26,8	1,1	0,1	5,1	130,0
Карпаччо из авокадо с креветками	100г	191,2	13,4	13,0	3,1	230,0
Карпаччо из тунца	100г	103,0	22,8	0,7	0,7	440,0
Листья салатов	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Салат Лолла-Россо	20г	1,0	0,1	0,0	0,2	20,0
Салат Руккола	10г	0,5	0,1	0,0	0,1	20,0
Салат Айсберг	10г	0,8	0,1	0,0	0,2	20,0
Салат Фриссе	10г	0,4	0,0	0,0	0,1	20,0
Свежие овощи	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Огурцы	50г	7,0	0,4	0,1	1,3	40,0
Редис	50г	10,5	0,6	0,1	1,9	40,0
Томаты черри	50г	9,0	0,5	0,1	2,0	40,0
Перец болгарский	50г	13,5	0,7	0,0	2,7	40,0
Лук порей	50г	16,5	1,0	0,0	1,8	40,0
Капуста белокочанная	50г	13,5	0,9	0,1	2,4	10,0
Капуста краснокочанная	50г	15,5	0,7	0,1	3,7	20,0
Капуста пекинская	50г	8,0	0,6	0,1	1,1	30,0
Брокколи /отв/	50г	14,0	1,4	0,2	3,3	30,0
Соусы и заправки	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Сметана 23%	50г	102,0	1,4	10,0	1,6	20,0
Масло оливковое	50г	449,0	0,0	49,9	0,0	30,0
Масло растительное	50г	449,5	0,0	50,0	0,0	30,0
Масло льняное	50г	449,0	0,0	49,9	0,0	30,0
Масло кунжутное	50г	449,5	0,0	50,0	0,0	30,0
Масло тыквенное	50г	449,5	0,0	50,0	0,0	30,0
Заправка фирменная	50г	361,6	0,1	37,5	6,1	30,0
Заправка азиатская острая	50г	298,2	0,4	27,5	5,9	40,0
Заправка фруктовая	50г	244,0	0,5	22,2	9,6	60,0
Соус терияки	50г	42,7	0,9	0,0	9,2	40,0
Соус тайский сладкий чили	50г	50,0	0,0	0,0	9,8	40,0
Соус соевый	50г	37,0	5,1	0,0	4,0	30,0

Лимонно-лаймовая с фисташками	50г	306,3	0,3	31,2	4,9	60,0
Апельсиновый мисо соус	50г	30,8	0,2	0,0	30,8	50,0
Супы	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Минестроне	200г	104,0	3,2	5,2	12,2	160,0
Рыбная похлебка	200г	146,9	19,5	5,2	6,0	240,0
Бульон из курицы	200г	10,0	0,8	0,2	1,2	160,0
Бульон из говядины	200г	130,0	18,0	6,0	2,6	190,0

Горячие блюда на гриле/на пару

	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Брошет из тигровых креветок	100г	342,3	12,0	30,5	4,2	240,0
Грудка цыпленка	100г	195,0	29,6	7,7	0,0	130,0
Телячья вырезка	100г	229,0	29,9	11,3	0,0	190,0
Свинная вырезка	100г	271,0	27,3	17,0	0,0	170,0
Лосось	100г	240,0	22,8	16,6	0,0	190,0
Дорадо филе	100г	103,0	18,2	33,0	0,0	170,0
Тунец	100г	130,0	24,8	4,6	0,0	280,0

Гарниры

	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Овощи ВОК	100г	193,8	6,1	10,3	14,7	180,0
Пюре из корня сельдерея	100г	17,6	7,2	0,7	3,4	160,0
Пюре из печеной моркови	100г	270,0	2,5	18,0	20,0	140,0
Овощи-гриль	100г	180,0	3,0	14,0	6,0	180,0
Капуста тушеная	100г	94,0	0,6	0,0	22,9	120,0
Спаржа жареная с яйцом "Пашот"	100г	90,0	12,7	11,5	0,7	290,0

Десерты

	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Чизкейк из обезжиренного творога	100г	146,0	2,4	10,1	3,5	170,0
Сорбеты ананас/груша/морошка/клюква	100г	70,0	0,3	0,0	15,0	80,0

Свежевыжатые соки

	порция	ккал	Б	Ж	У	цена, Р
Ананасовый	250мл	115,0	0,7	0,4	30,0	200,0
Апельсиновый	250мл	112,0	1,7	0,5	25,8	170,0
Грейпфрутовый	250мл	96,0	1,2	0,3	22,7	170,0
Грушевый	250мл	115,0	0,7	0,4	30,0	190,0
Мандариновый	250мл	113,0	0,7	0,4	30,0	180,0
Морковный	250мл	94,0	2,2	0,3	21,0	170,0
Сельдереевый	250мл	65,0	4,9	0,3	11,4	200,0
Яблочный	250мл	112,0	0,2	0,3	29,0	170,0