



NORME CAFFÈ

ЗАВТРАКИ

до 12:00 **Английский завтрак** 630

Глазунья из двух яиц, колбаски, красная фасоль, бекон
285/65 г, 750 ккал, Б40 / Ж45 / У46

Бенедикт на бриоше с лососем и голландским соусом 720

210 г, 525 ккал, Б20 / Ж38 / У27

Завтрак-конструктор из яиц

Глазунья из двух яиц 180

Глазунья из трёх яиц 200

Классический омлет 330

Омлет из белков 360

Скрэмбл 330

| | | |
|----------|----------------------|-------|
| ДОБАВЬТЕ | ещё яйцо | + 100 |
| | томаты | + 50 |
| | моцареллу | + 90 |
| | шампиньоны | + 70 |
| | куриное филе | + 70 |
| | авокадо | + 90 |
| | шпинат | + 70 |
| | слабосолёный лосось | + 240 |
| | креветки на гриле | + 330 |
| | тост «Здоровый микс» | + 60 |

Два яйца — 80 г, 245 ккал, Б9 / Ж21 / У5;

Три яйца — 120 г, 300 ккал, Б13 / Ж24 / У8;

Классический омлет — 200 г, 333 ккал, Б22 / Ж25 / У4;

Только белки — 130 г, 179 ккал, Б17 / Ж11 / У3

Скрэмбл — 200 г, 398 ккал, Б21 / Ж34 / У3

Тост с муссом из авокадо и рикотты с яйцом пашот 620

На выбор: со слабосолённым лососем,
с пастромами из говядины или с беконом.

| | | |
|----------|-----------------------|-------|
| ДОБАВЬТЕ | двойную порцию лосося | + 240 |
| | больше пастрома | + 150 |
| | больше бекона | + 100 |

С лососем — 180 г, 348 ккал, Б21 / Ж16 / У31;

С пастрома — 180 г, 344 ккал, Б20 / Ж16 / У32;

С беконом — 180 г, 444 ккал, Б18 / Ж28 / У31

Сырники из органического творога 480

На выбор: со свежими ягодами и соусом из манго
или с деревенской сметаной и вишней

С ягодами — 190 г, 330 ккал, Б22 / Ж10 / У38;
Со сметаной и вишней — 210 г, 465 ккал, Б26 / Ж23 / У38

NEW Взбитый творог с бананом и клубникой 490

220 г, 288 ккал, Б20 / Ж12 / У25

Органический творог 300

| | | |
|----------|--------------------------|-------|
| ДОБАВЬТЕ | гранолу | + 120 |
| | лесные или грецкие орехи | + 100 |
| | мёд | + 80 |
| | банан | + 60 |
| | сухофрукты | + 60 |
| | ягоды | + 120 |
| | йогурт | + 80 |
| | малиновое варенье | + 60 |

База без добавок — 150 г, 254 ккал, Б27 / Ж14 / У5

Геркулесовая каша с цветочным мёдом 290

| | | |
|----------|--------------------------|-------|
| ДОБАВЬТЕ | лесные или грецкие орехи | + 100 |
| | сухофрукты | + 60 |
| | банан | + 60 |
| | ягоды | + 120 |

ЕЩЁ МОЖНО сварить на растительном молоке + 70

База без добавок — 250 г, 331 ккал, Б4 / Ж11 / У54

Рисовая каша на кокосовом молоке с вишней 380

250 г, 430 ккал, Б9 / Ж14 / У67

NEW Сладкие французские тосты с топингом 260

Выберите топинг: сгущёнку, мёд или варенье

| | | |
|----------|--------------------|------|
| ДОБАВЬТЕ | сгущёнки | + 60 |
| БОЛЬШЕ | цветочного мёда | + 80 |
| | малинового варенья | + 60 |

150/30 г, 773 ккал, Б14 / Ж36 / У88

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

| | | |
|-----|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| | Большой зелёный боул под соусом унаги | 670 |
| | С авокадо, шпинатом, цукини, эдамаме и кейлом | |
| | 260 г, 283 ккал, Б8 / Ж19 / У20 | |
| | Салат из свежих овощей и зелени с соусом песто | 530 |
| | ДОБАВЬТЕ слабосолённый лосось + 240 | |
| | креветки на гриле + 330 | |
| | База без добавок – 200 г, 255 ккал, Б4 / Ж22 / У10 | |
| NEW | Веган-боул с бататом, авокадо, перцем, артишоками и хумусом | 670 |
| | 230 г, 481 ккал, Б10 / Ж37 / У27 | |
| | Хумус с салатом «Ачичук» из томатов и лука | 430 |
| | 150 г, 400 ккал, Б8 / Ж33 / У17 | |
| NEW | Корн с копчёной уткой, пряной грушей и клубникой с дор-блю | 690 |
| | 190 г, 340 ккал, Б13 / Ж24 / У18 | |
| NEW | Корн с креветками, малиной и зелёным яблоком | 720 |
| | 160 г, 280 ккал, Б12 / Ж16 / У22 | |
| | Цезарь с курицей / креветками | 530 / 720 |
| | С курицей – 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; | |
| | С креветками – 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13 | |
| | Греческий салат с фетой и оливками каламата | 530 |
| | ДОБАВЬТЕ ещё больше оливок + 180 | |
| | 180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7 | |
| | Поке с лососем, авокадо, эдамаме – с рисом / киноа | 720 |
| | С рисом – 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; | |
| | С киноа – 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25 | |

СУПЫ

| | | |
|-----|------------------------------------------------------|-----|
| NEW | Гаспачо с базиликовым мармеладом и моцареллой | 380 |
| | ДОБАВЬТЕ креветки на гриле + 330 | |
| | База без добавок – 265 г, 115 ккал, Б5 / Ж3 / У17 | |
| | Крем-суп из спаржи с тар-таром из груши | 460 |
| | 220/30 г, 198 ккал, Б8 / Ж12 / У14 | |
| | Борщ с говядиной и черносливом со сметаной | 430 |
| | 250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26 | |
| NEW | Суп-лапша с копчёной уткой, шпинатом и яйцом | 380 |
| | 350 г, 160 ккал, Б8 / Ж8 / У14 | |
| NEW | Суп-лапша с куриным филе, шпинатом и яйцом | 330 |
| | 350 г, 118 ккал, Б8 / Ж2 / У17 | |
| | Том-ям с курицей | 480 |
| | 250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17; | |
| | Том-ям с креветками | 690 |
| | 250/50 г, 273 ккал, Б22 / Ж13 / У17 | |

ГОРЯЧЕЕ

| | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| | Котлеты из птицы с сыром дор-блю с картофельным пюре | 680 |
| | 125/100 г, 441 ккал, Б35 / Ж22 / У26 | |
| | Куриное филе су-вид в бульоне с овощами | 490 |
| | 175 г, 215 ккал, Б38 / Ж3 / У9 | |
| | Куриная грудка-карри с рисом / гречкой | 530 |
| | С рисом – 130/130/30 г, 455 ккал, Б59 / Ж7 / У40; С гречкой – 130/130/30 г, 459 ккал, Б62 / Ж6 / У39 | |
| | Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами | 740 |
| | 250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24 | |
| NEW | Цыплёнок в горчичном соусе с брокколи и бэйби картофелем | 680 |
| | 330 г, 662 ккал, Б32 / Ж46 / У30 | |
| NEW | Утка по-пекински с блинчиками, овощами и соусом «Хойсин» | 820 |
| | 100/120/30 г, 360 ккал, Б15 / Ж28 / У12 | |
| | Говяжья вырезка с пюре из батата, жареным кейлом и чимичури | 1360 |
| | 150/120/15 г, 574 ккал, Б43 / Ж37 / У18 | |
| | Филе сибаса на гриле с овощами | 1300 |
| | 130/160 г, 340 ккал, Б23 / Ж24 / У8 | |
| NEW | Лосось в сливочном соусе со шпинатом | 1390 |
| | 235 г, 220 ккал, Б10 / Ж23 / У18 | |
| | Лосось на пару / на гриле с брокколи и зелёным маслом | 1480 |
| | 120/100/10 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16 | |

Паста орзо с креветками и пармезаном 720
260 г, 571 ккал, Б32 / Ж27 / У49

Вок на выбор: гречневая лапша или рис

Просто с овощами 410

С куриным филе и овощами 460

С говядиной и овощам 650

С креветками и овощами 670

Лапша с овощами — 250 г, 417 ккал, Б14 / Ж9 / У70
Лапша с курицей — 250 г, 429 ккал, Б29 / Ж13 / У49
Лапша с говядиной — 260 г, 396 ккал, Б23 / Ж12 / У49;
Лапша с креветками — 250 г, 382 ккал, Б24 / Ж10 / У49;
Рис с овощами — 250 г, 420 ккал, Б9 / Ж19 / У52;
Рис с курицей — 270 г, 425 ккал, Б26 / Ж9 / У60;
Рис с говядиной — 270 г, 468 ккал, Б9 / Ж26 / У50;
Рис с креветками — 270 г, 320 ккал, Б18 / Ж6 / У50

Гарниры

Рис 180

Гречка 180

Киinoa 200

Шпинат жареный / на пару 260

Овощи на гриле 290

Брокколи на пару 290

Обжаренный бэйби картофель 260

Рис — 120 г, 202 ккал, Б5 / Ж6 / У32;
Гречка — 150 г, 227 ккал, Б9 / Ж3 / У41;
Киinoa — 120 г, 163 ккал, Б7 / Ж3 / У27;
Овощи на гриле — 160 г, 124 ккал, Б5 / Ж8 / У8;
Шпинат жареный — 70 г, 190 ккал, Б2 / Ж18 / У5;
Шпинат на пару — 70 г, 20 ккал, Б2 / Ж0 / У3;
Брокколи на пару — 100 г, 48 ккал, Б4 / Ж0 / У7;
Обжаренный бэйби картофель — 150 г, 146 ккал, Б3 / Ж2 / У29

ВОДА И СОКИ

Nestle, вода без газа 150
500 мл

Petroglygh, Алтай, вода без газа 180 / 290 / 330
375 мл / 750 мл / 1,25 л

Petroglygh, Алтай, вода с газом 220
375 мл

Кокосовая вода 290
330 мл

Комбуча 350 / 390
300 / 500 мл

Детокс-соки и смузи Norme Detox
Соки – 300 мл, смузи – 400 мл

Мистер Сельдерей 420
Сельдерей, яблоко и свежая зелень

Пищеварительный 420
Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон

Защищающий 450
яблоко, апельсин, физалис, имбирь

Арнольд 480
Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин

Зелёный 480
Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко

Ягодный 480
Асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко

Цитрусово-ореховый 480
Цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов

Слимшейк 480
Творог, банан, молоко, сублимированная свекла

Свежевыжатые соки

Стоимость за 100 г

| | |
|----------------------|-----|
| Апельсиновый | 160 |
| Грейпфрутовый | 160 |
| яблочный | 130 |
| Морковный | 130 |
| Сельдереевый | 150 |
| Грушевый | 160 |
| Ананасовый | 250 |

ЧАЙНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Чёрный «Английский завтрак», «Ассам», «Горные травы», «Бергамот» | 320 |
| Зелёный «Классическая Сенча», «Жасмин» | 320 |
| Ягодный «Клубничный», «Красные фрукты» | 320 |
| Молочный улун | 420 |
| Ромашковый | 420 |
| Мятный | 420 |

Стоимость за 600 мл

КОФЕ КЛАССА SPECIALTY

Кофейная классика

| | |
|-------------------------|-----------|
| Эспрессо | 220 |
| Американо | 220 |
| Капучино | 270 / 370 |
| Стандартный или большой | |
| Латте | 370 |
| Флет уайт | 350 |

Авторские напитки

| | |
|----------------------------------------|-----|
| Ванильный раф | 390 |
| Раф с халвой | 390 |
| Мятный мокко | 390 |
| Маття латте | 360 |
| Классический / мятный / с лимонграссом | |

| | | |
|----------|---------------------------------|-----|
| ДОБАВЬТЕ | дополнительный шот эспрессо | +70 |
| | альтернативное молоко | +70 |
| | кокосовое / миндальное / соевое | |

Напитки готовим на бленде 100% арабики натуральной обработки.
Обжарка собственная, средняя. Во вкусе лёгкая кислотность, в аромате – тёмные ягоды и шоколад.

СЕЗОННЫЕ НАПИТКИ

По желанию приготовим горячими или холодными, 500 мл

| | |
|-------------------------------|-----|
| Чёрная смородина с мелиссой | 420 |
| Хвойный чай с брусникой | 420 |
| Маракуйя, персик, розмарин | 420 |
| Облепиха со свежим розмарином | 420 |
| Сибирская клюква с апельсином | 420 |

ПОЛЕЗНОЕ СЛАДКОЕ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Конфеты Norme Detox | 80 |
| На выбор: фруктово-имбирное печенье, лукум с финиками и кешью или лукум с курагой и кедровыми орешками | |
| Филе ананаса | 390 |
| 200 г | |
| Свежие фрукты | |
| Стоимость за 100 г | |
| Зелёное яблоко | 50 |
| Груша | 80 |
| Банан | 50 |
| Апельсин | 60 |
| Грейпфрут | 60 |

БАТОНЧИКИ

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Протеиновый шоколад | 510 |
| Protein Snickers, Mars, M&M's, Bounty | |
| Chikalab батончик | 340 |
| Chikalab печенье | 320 |
| Chikalab шоколад | 480 |
| Warrior Crunch Bar | 480 |
| Snack Fabriq | 240 |
| Layers батончик | 360 |
| SOJ батончик | 290 |
| Marshmallow батончик | 200 |
| R.A.W. LIFE батончик | 260 |
| R.A.W. LIFE конфета | 120 |

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Предтрен-комплекс 18 г | 260 |
| QNT Elite NO+ Предтренировочный комплекс. Оксид азота на основе L-аргинина 80 мл | 420 |
| L-Carnitine 2500 / 3000 / 4500 25 мл | 290 / 320 / 380 |
| ВСАА в порошке 5 г | 260 |
| Креатин в попрошке 6 г | 150 |
| Nutrend ВСАА Shot 60 мл | 380 |
| Nutrend Energy Shot 60 мл | 380 |
| Nutrend L-Carnitine 3000 60 мл | 380 |

ПРОТЕИНОВЫЕ ПРОДУКТЫ 0 12

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Протеиновые вафли Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом, кокос с миндалём 50 г | 320 |
| Мороженое Выберите вкус: манго-маракуйя, кокос, клубника | 320 |

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

| | |
|---------------------------------------------------------|-----|
| VP BCAA / L-Carnitine / Collagen Water 0,33 л | 290 |
| O12 BCAA / L-Carnitine 0,5 л | 360 |
| Nutrend L-Carnitine 0,75 л | 420 |
| Vitamin Well 0,55 л / 0,4 л | 390 |
| WOW Energy 0,5 л | 360 |
| Oshee Isotonic 0,75 л | 390 |

ПРОТЕИН, ГЕЙНЕРЫ И КОКТЕЙЛИ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Snickers, Mars, 4+ISO Протеин 35 г | 290 |
| QNT / Optimum Nutrition Сывороточный / растительный изолят 35 г | 290 |
| QNT Гейнер 75 г | 340 |
| Коктейли | |
| На воде | 450 |
| На молоке | 490 |
| На кокосовой воде | 520 |
| На растительном «молоке» | 550 |

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАКИ

| | |
|------------------------------------------|------|
| Яйца-скрэмбл с хрустящими тостами | 270 |
| ДОБАВЬТЕ | |
| томаты | + 60 |
| сыр | + 60 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Сырники с топингами | 480 |
| Выберите топинг: сметану, мёд, малиновое варенье, сгущёнку или соус манго | |

| | |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Домашние блинчики с топингами | 260 |
| Выберите топинг: сметану, мёд, малиновое варенье или сгущёнку | |

САЛАТ

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Овощной салат с растительным маслом / сметаной | 320 |
|-----------------------------------------------------------|-----|

СУПЫ

| | |
|---------------------------------------------|-----|
| NEW Суп-лапша с куриным филе и яйцом | 330 |
| Крем-суп из цветной капусты | 380 |

ГОРЯЧЕЕ

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Чикенбургер с картофелем фри | 520 |
| Куриные котлетки на пару / на гриле Выберите гарнир: гречка или картофельное пюре | 380 |
| Мини-пельмени с куриным фаршем | 330 |
| Куриные стрипсы Выберите соус: сырный или кетчуп | 420 |
| Макароны с сыром | 320 |
| Паста карбонара | 420 |

ГАРНИРЫ

| | |
|--------------------------|-----|
| Картофель фри | 200 |
| Картофельное пюре | 180 |
| Отварная гречка | 180 |
| Рис | 180 |

НАПИТКИ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Молочный коктейль Выберите вкус: клубничный, шоколадный, ванильный или банановый | 320 |
| Какао с маршмеллоу | 240 |