



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

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 пастроми из говядины или с беконом.

ДОБАВЬТЕ	двойную порцию лосося	+ 240
	больше пастроми	+ 150
	больше бекона	+ 100

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

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

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

NEW **Взбитый творог с бананом и клубникой** 490

220 г, 288 ккал, Б20 / Ж12 / У25

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

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
- 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	
	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	

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
Кионо	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;
Кионо – 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 мл

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 500 мл

Оружейный

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

Оружейный

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 012

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 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

Оружейный