



ПРИВЫЧКИ

БИСТРО ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Уважаемые гости,
если у вас есть аллергия на
какой-либо продукт, пожалуйста,
предупредите об этом нашего
сотрудника.

Мы – не ресторан.

Мы – территория, где еда становится союзником, а не врагом.

Где можно быть в форме – без фанатизма, и в кайф – без откатов.

Мы верим: здоровое питание – это не ограничение.

Это инструмент, чтобы быть сильнее, выносливее, осознаннее.

Чтобы не выживать, а жить. На полную.

Мы не продаём мифы о ПП.

У нас нет чуда-детокса, марафонов на страдания и «правильного сахара».

Зато есть еда, которая работает – без вины, без обмана, без глютенной истерики.

Мы – за тех, кто в процессе.

Кто считает БЖУ, но может съесть тост.

Кто ходит в зал, но не верит в наказание едой.

Кто знает, что сила – это дисциплина без давления.

Мы не судим.

Ты на сушке? Ты с похмелья? Ты просто хочешь вкусно поесть и не потерять ритм?

Заходи. Ты наш.

Наш бренд – это привычка к себе.

К телу, которое заслуживает топлива.

К мозгу, которому нужно понятное меню.

К жизни, в которой есть выбор – и этот выбор может быть не просто полезным, но и вкусным.

Мы не спасаем мир.

Мы просто делаем быстро, где ПП – это про тебя, а не про тренд.

КОНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

С 9.00-16.00
КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Яйца 2 шт
(скрембл, омлет, глазунья) 100 г **225-.**
(КБЖУ: 240 | 14 | 14 | 1,5) (КБЖУ: 247 | 15 | 16 | 1,5) (КБЖУ: 195 | 13 | 12 | 1)

Скрембл белковый/омлет белковый 100 г **300-.**
(КБЖУ: 138 | 20 | 3,7 | 1,4) (КБЖУ: 180 | 20 | 10 | 2,5)

Овсянка на воде /
на молоке 200 г (вес сухой 60 г) **200-.**
(КБЖУ: 180 | 7 | 2,2 | 31) (КБЖУ: 298 | 13 | 6 | 33)

Киноа 150 г (вес сухой 65 г) **250-.**
(КБЖУ: 160 | 6 | 2,5 | 25)

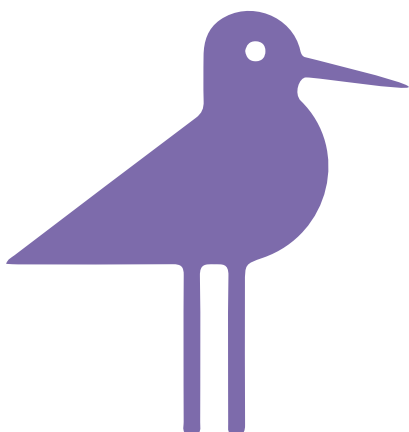
Зелёная гречка 150 г (вес сухой 75 г) **200-.**
(КБЖУ: 190 | 9,5 | 2,5 | 22)

Брокколи на пару 150 г **390-.**
(КБЖУ: 55 | 4,5 | 0,5 | 8)

Картофель стоун отварной 150 г **250-.**
(КБЖУ: 55 | 4,5 | 0,5 | 8)

Рис отварной 150 г (вес сухой 75 г) **200-.**
(КБЖУ: 190 | 5,5 | 0,4 | 31)

Протеиновые вафли 170 г **300-.**
(КБЖУ: 370 | 48 | 7 | 28)



ДОБАВКИ

НЕСЛАДКИЕ

Томаты 50 г	200–.
(КБЖУ: 45 0,5 4 2)	
Авокадо 60 г	250–.
(КБЖУ: 90 1 9 1)	
Лосось с\с 40 г	350–.
(КБЖУ: 85 7,5 5 3)	
Лосось су-вид 120 г	690–.
(КБЖУ: 195 23 11 0)	
Ростбиф су-вид 50 г	250–.
(КБЖУ: 100 11 6 0,2)	
Огурец свежий 50 г	200–.
(КБЖУ: 210 0,4 0,1 1,5)	
Творожный крем 50 г	250–.
(КБЖУ: 120 2,5 12 1,5)	
Пармезан тёртый 10 г	100–.
(КБЖУ: 40 3,5 3 0)	
Индейка су-вид 120 г	270–.
(КБЖУ: 150 24 2,2 0)	
Куриная грудка су-вид 120 г	270–.
(КБЖУ: 145 21 1,8 0)	
Микс-салат 30 г	150–.
(КБЖУ: 10 1 0,2 1,5)	
Креветки обжаренные 60 г	390–.
(КБЖУ: 65 14 0,5 0,5)	
Датский хлеб 100 г	200–.
(КБЖУ: 260 9,5 3 49)	
Тартин 100 г	150–.
(КБЖУ: 230 6,5 1 48)	
Лепёшка Роти 1шт (90 г)	150–.
(КБЖУ: 280 5,5 13,5 34)	
Арахисовая паста 30 г	100–.
(КБЖУ: 160 6 13 3,5)	
Взбитое сливочное масло 50 г	150–.
(КБЖУ: 370 0,3 41 0,4)	

СЛАДКИЕ

Соус Англез 50 г	100–.
(КБЖУ: 80 1,5 5 7)	
Морковная сгущёнка 50 г	100–.
(КБЖУ: 70 0,4 4 9)	
Яблоки конфи 30 г	100–.
(КБЖУ: 45 0,1 0,1 11)	
Чатни слива 30 г	120–.
(КБЖУ: 30 0,3 0,1 7)	
Банан 50 г	120–.
(КБЖУ: 95 1,5 0,5 21)	
Компоте вишня-личи 30 г	120–.
(КБЖУ: 30 0,1 0 7)	
Компоте клубничное 30 г	120–.
(КБЖУ: 30 0,1 0 7,5)	

ЗАВТРАК

9.00 – 16.00 КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ФИРМЕННЫЕ С ЯЙЦОМ

 Гармония Привычки (женский) 360 г 890–.
(КБЖУ: 570 | 44,8 | 24 | 44)

 Сила Привычки (мужской) 475 г 890–.
(КБЖУ: 733 | 51 | 36,4 | 44)

 Зелёная шакшука с авокадо 400 г 650–.
(КБЖУ: 430 | 23 | 22 | 38)

 Красная шакшука с песто
из вяленых томатов 390 г 650–.
(КБЖУ: 440 | 24 | 16 | 39)

КАШИ

 Зелёная греча с пармезаном и авокадо 280 г 490–.
(КБЖУ: 395 | 16 | 18 | 32)

   Гречневая каша с бананом
и яблочным конфитюром 390 г 390–.
(КБЖУ: 379 | 8,5 | 11 | 38)

   Пшённая каша с тыквой и апельсином 320 г 450–.
(КБЖУ: 310 | 7 | 8 | 36)

   Рисовая каша с клубничным компоте 270 г 400–.
(КБЖУ: 420 | 8,5 | 11 | 35)

ХЛЕБ И НЕ ТОЛЬКО

Авокадо тост с кунжутным кремом
и песто из рукколы 220 г 690–.
(КБЖУ: 450 | 11 | 27 | 42)

Гриль-чиз 4 сыра 260 г 690–.
(КБЖУ: 870 | 40 | 49 | 63)

 Гриль-чиз с тунцом 230 г 690–.
(КБЖУ: 610 | 20 | 29,7 | 65)

  Оладьи из кабачка с творожным кремом
и лососем 280 г 750–.
(КБЖУ: 505 | 22,2 | 37,6 | 19,4)

 Тост с кунжутным кремом, ростбифом
и томатами 320 г 850–.
(КБЖУ: 560 | 30 | 31 | 42)

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

12.00 – 22.00 КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЗАКУСКИ

- 

Вителло тоннато 200 г.....

(КБЖУ: 395 | 24 | 29 | 1,5)

690–.
-

Паштет из куриной печени
с чатни из сливы 155 г

(КБЖУ: 379 | 12 | 22 | 36)

590–.
-

Рийет из 3-х видов рыбы с теплым хлебом 220 г

(КБЖУ: 378 | 13 | 13 | 36)

650–.
-

Роти с кунжутным кремом и ростбифом 240 г

(КБЖУ: 510 | 33 | 22 | 31)

690–.
- 

Роти с лососем и миндальным бешамелем 215 г

(КБЖУ: 470 | 21 | 11 | 31)

650–.
- 

Севиче из тунца со сладкими томатами 165 г

(КБЖУ: 210 | 15 | 13 | 11)

690–.
-

Тартар из говядины с белыми грибами 140 г

(КБЖУ: 390 | 19 | 32 | 2,5)

750–.
- 

Свекольный хумус с лепёшкой роти 280 г

(КБЖУ: 673 | 36 | 21 | 51)

450–.
-

Тартин со взбитым маслом 115 г

(КБЖУ: 560 | 7 | 19 | 33)

290–.

САЛАТЫ

- 

Зелёный салат Total Green 2.0 224 г

(КБЖУ: 210 | 7 | 11 | 8,5)

700–.
- 

Салат со свекольным хумусом
и креветками 200 г

(КБЖУ: 290 | 7 | 14 | 16)

750–.
- 

Салат с ростбифом и томатами 200 г

(КБЖУ: 310 | 14 | 21 | 9,5)

750–.
- 

Тёплый салат с татаки из тунца 165 г

(КБЖУ: 390 | 23 | 16 | 28)

790–.
- 

Цезарь с фермерской индейкой
и соусом кешью 250 г

(КБЖУ: 320 | 28 | 19 | 10)

750–.
- 

Цезарь с креветками
и соусом кешью 205 г

(КБЖУ: 230 | 21 | 11 | 10)

790–.

СУПЫ



Куриный бульон

с безглютеновыми клётчками 350 г 490–.

(КБЖУ: 320 | 42 | 19 | 9)

Куриный суп

с зелёными овощами и яйцом 390 г 550–.

(КБЖУ: 369 | 49 | 15 | 12)



Тыквенный крем-суп с креветками

и тофу 380 г 590–.

(КБЖУ: 300 | 19 | 17 | 18)



Тыквенный крем суп с тофу 330 г 450–.

(КБЖУ: 240 | 6,5 | 16 | 18)

ОСНОВНОЙ КУРС



Гречневые орзо с креветками

и морковной сгущенкой 270 г 850–.

(КБЖУ: 460 | 31 | 21 | 42)

Гречотто с рваной говядиной

и маринованным луком 260 г 790–.

(КБЖУ: 640 | 34 | 32 | 49)



Куриная грудка су-вид

с карри ризотто 390 г 790–.

(КБЖУ: 791 | 53,8 | 42,3 | 39)



Котлеты из цыплёнка с пюре

и грибным соусом 290 г 750–.

(КБЖУ: 440 | 25 | 22 | 27)



Безглютеновые ньокки

с тартуфатой из грибов 270 г 850–.

(КБЖУ: 170 | 3,5 | 15 | 5)



Щёки говяжьи

с трюфельным пюре 270 г 790–.

(КБЖУ: 960 | 29 | 80 | 27)



Шаверма с креветкой 265 г 890–.

(КБЖУ: 550 | 22 | 27 | 56)



Шаверма с уткой 300 г 890–.

(КБЖУ: 580 | 24 | 30 | 57)

 Фланк стейк с перечным соусом
и печеным картофелем 370 г1390–.
(КБЖУ: 620 | 285 | 38 | 28)

 Утиная грудка с кремом из батата
и кейлом 250 г1390–.
(КБЖУ: 250 | 28 | 8,5 | 16)

 Стейк из капусты с креветками
под кокосовым соусом 290 г 750–.
(КБЖУ: 327 | 18 | 22 | 16)

 Спагетти с томатным соусом
и митболами из индейки 300 г..... 750–.
(КБЖУ: 447 | 24,6 | 18,5 | 45,5)

 Лосось гриль с соте
из зеленых овощей 270 г1390–.
(КБЖУ: 420 | 32 | 28 | 8)

 Печёный баклажан с песто
из рукколы и тофу 310 г 700–.
(КБЖУ: 250 | 5 | 20 | 14)

ДЕСЕРТЫ

 Баскский чизкейк с ягодным соусом 180 г 650–.
(КБЖУ: 395 | 10 | 21 | 39)

 Шоколадный чизкейк 200 г 690–.
(КБЖУ: 650 | 9 | 47 | 48)

 Панкейки шоколадные
с соусом англес и вишнёвым компоте 175 г 550–.
(КБЖУ: 140 | 6 | 3 | 24)

 Сырники с кремом из авокадо
и вишнёвым компоте 230 г 590–.
(КБЖУ: 385 | 27 | 21 | 33)

 Сливовый тарт с жареной сливой 190 г 500–.
(КБЖУ: 390 | 6,5 | 21 | 38)

 Протеиновые вафли с яблочным
конфитюром и творожным кремом 270 г 550–.
(КБЖУ: 370 | 48 | 7 | 28)