

fit appetit оружейный

**Блюда,
напитки,
спортивное
питание**

fitappetit.ru

Работаем с 8:30 до 22:30 в будни и с 9:30 до 22:30 в выходные

Кухня принимает последний заказ за 15 минут до закрытия.

+7 916 043-98-86

Это наш номер телефона. Позвонив по нему, вы можете сделать предварительный заказ.

Доставка питания SOLO

Закажите полноценный премиальный рацион здорового питания на целый день — на сайте SoloFood.ru.

Подпишитесь на инстаграм и получайте бонусы



Wallet-карта

Добавьте в телефон
наши бонусы и скидки



Инстаграм

Подпишитесь на нас:
[@fitappetit.ru](https://www.instagram.com/fitappetit.ru)

Завтраки

- Геркулесовая каша с цветочным мёдом** **190**
Добавьте к каше: банан (+ 40), лесные орехи (+ 60), грецкие орехи (+ 75), сухофрукты (+ 50) или свежие ягоды (+ 100)
База без добавок — 250 г, 331 ккал, Б4 / Ж11 / У54
- NEW Рисовая каша с вареньем из вишни** **260**
По вашему желанию можем сварить кашу на кокосовом молоке (+ 60)
200 г, 338 ккал, Б7 / Ж18 / У37
- NEW Хашбраун из тыквы с горгонзолой и медовой грушей** **360**
115/30/30/8 г, 352 ккал, Б8 / Ж26 / У21
- Тост с муссом из авокадо и рикотты с яйцом пашот** **290**
Добавьте к блюду: бекон (+ 80), слабосоленый лосось (+ 130)
База без добавок — 140 г, 335 ккал, Б11 / Ж15 / У39
- Сырники со свежими ягодами и соусом из манго** **360**
190 г, 330 ккал, Б22 / Ж10 / У38
- Органический творог** **220**
Добавьте к творогу: гранолу (+ 100), грецкие орехи (+ 75), лесные орехи (+ 60), сухофрукты (+ 50), свежие ягоды (+ 100), банан (+ 40), йогурт (+ 50), цветочный мёд (+ 50) или варенье (+ 30)
База без добавок — 150 г, 254 ккал, Б27 / Ж14 / У5
- Глазунья из двух или трёх яиц** **130 / 160**
Добавьте к глазунье: томаты (+ 40), моцареллу (+ 50), шампиньоны (+ 60), жареное куриное филе (+ 50), авокадо (+ 80), шпинат (+ 50)
Два яйца — 80 г, 245 ккал, Б9 / Ж21 / У5; Три яйца — 120 г, 300 ккал, Б13 / Ж24 / У8
- NEW Английский завтрак** **330**
Глазунья из двух яиц, куриные колбаски, красная фасоль, бекон
200 г, 318 ккал, Б19 / Ж23 / У8
- Классический омлет или только из белков** **200 / 220**
Добавьте к омлету: томаты (+ 40), моцареллу (+ 50), шампиньоны (+ 60), жареное куриное филе (+ 50), авокадо (+ 80), шпинат (+ 50)
Классический — 130 г, 238 ккал, Б11 / Ж18 / У8; Только белки — 130 г, 179 ккал, Б17 / Ж11 / У3
- Добавки: Гранола — 20 г, 89 ккал, Б2 / Ж5 / У9; Грецкие орехи — 30 г, 198 ккал, Б5 / Ж18 / У4;
Лесные орехи — 20 г, 137 ккал, Б3 / Ж13 / У2; Банан — 50 г, 48 ккал, Б1 / Ж0 / У11;
Свежие ягоды — 20 г, 98 ккал, Б0 / Ж10 / У2; Сухофрукты — 30 г, 166 ккал, Б1 / Ж10 / У18;
Йогурт — 75 г, 60 ккал, Б4 / Ж3 / У6; Мёд — 30 г, 98 ккал, Б0 / Ж0 / У24;
Варенье — 50 г, 64 ккал, Б0 / Ж0 / У16; Бекон — 40 г, 155 ккал, Б5 / Ж15 / У0;
Лосось — 40 г, 59 ккал, Б8 / Ж3 / У0; Томаты — 30 г, 12 ккал, Б1 / Ж0 / У2;
Моцарелла — 20 г, 65 ккал, Б5 / Ж5 / У0; Куриное филе — 30 г, 58 ккал, Б10 / Ж2 / У0;
Авокадо — 30 г, 53 ккал, Б1 / Ж5 / У1; Шпинат — 20 г, 4 ккал, Б1 / Ж0 / У0;
Шампиньоны — 30 г, 13 ккал, Б1 / Ж1 / У0

Салаты и закуски

	Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа	670
	С рисом — 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; С киноа — 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25	
	Поке с тунцом, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа	650
	С рисом — 180 г, 249 ккал, Б16 / Ж9 / У26; С киноа — 180 г, 258 ккал, Б17 / Ж10 / У25	
	Цезарь с курицей / креветками	450 / 650
	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	360
	180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7	
NEW	Вальдорф с курицей, зелёными яблоками и рукколой	290
	130/15 г, 375 ккал, Б28 / Ж17 / У27	
NEW	Буратта с томатами, печёным перцем и песто	650
	200/20/35 г, 402 ккал, Б24 / Ж31 / У8	
NEW	Салатная смесь с тёплыми говяжьими щёчками	490
	190 г, 417 ккал, Б15 / Ж31 / У20	
NEW	Печёная свекла, творожный сыр и ягодный конфитюр	300
	145 г, 311 ккал, Б3 / Ж27 / У14	

Супы

NEW	Тыквенный суп-пюре с моцареллой	290
	250/30 г, 302 ккал, Б13 / Ж21 / У15	
NEW	Том-ям с курицей / морепродуктами	330 / 460
	С миксом белого и дикого риса	
	250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17	
	Борщ с говядиной и черносливом со сметаной	290
	250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26	

Горячее

	Куриное филе су-вид в бульоне с овощами	370
	175 г, 215 ккал, Б38 / Ж3 / У9	
	Куриная грудка с карри и смесью дикого и белого риса	480
	130/130/30 г, 363 ккал, Б36 / Ж19 / У12	
NEW	Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами	600
	250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24	
	Ростбиф из говяжьей вырезки на гриле	780
	160/15/20 г, 352 ккал, Б35 / Ж20 / У8	
NEW	Говяжьих щёчки с картофельно-тыквенным пюре	850
	320 г, 747 ккал, Б31 / Ж54 / У34	
	Филе сибаса на гриле с овощами	950
	130/160 г, 340 ккал, Б23 / Ж24 / У8	
NEW	Филе лосося с печёным фенхелем и зелёным маслом	850
	Рыбу по желанию приготовим на пару или на гриле	
	120/20 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16	
	Командорские кальмары на гриле с водорослями чука	600
	190 г, 328 ккал, Б33 / Ж16 / У13	
NEW	Крокеты из креветок и трески в пряном соусе с кус-кусом	680
	165 г, 465 ккал, Б24 / Ж31 / У23	

Удон или гречневая лапша

На выбор: с куриным филе и овощами (360), просто с овощами (290), с креветками и овощами (550), с телячьей вырезкой (480)

Удон: С курицей — 250 г, 452 ккал, Б27 / Ж8 / У68; С овощами — 250 г, 422 ккал, Б12 / Ж10 / У71; С креветками — 250 г, 418 ккал, Б23 / Ж6 / У68; С телячьей вырезкой — 260 г, 423 ккал, Б22 / Ж7 / У68
Гречневая: С курицей — 250 г, 429 ккал, Б29 / Ж13 / У49; С овощами — 250 г, 417 ккал, Б14 / Ж9 / У70; С креветками — 250 г, 382 ккал, Б24 / Ж10 / У49; С телячьей вырезкой — 260 г, 396 ккал, Б23 / Ж12 / У49

Гарниры

Рис (150), гречка (120), овощи на гриле (280), киноа (200), шпинат жареный / на пару (240), брокколи на пару (180)

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

оружейный

Функциональные напитки

	Минеральная вода Nestle	120
	Минеральная вода Vittel	220
	Минеральная вода Perrier с газом	220
	Кокосовая вода	230
	Функциональный напиток Purelosophy	290
NEW	Слабогазированный чайный напиток Seicha Matcha	300
	Комбуча	290 / 360
NEW	Детокс-соки и смузи Solo Detox	
	— Сельдерей, яблоко и свежая зелень (350);	
	— Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (350);	
	— Яблоко, апельсин, физалис, имбирь (350);	
	— Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (400);	
	— Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (420);	
	— Асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (420);	
	— Цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (420)	

Свежевыжатые соки

На выбор: апельсиновый (120), грейпфрутовый (130), яблочный (120), морковный (100), сельдеревый (130), грушевый (140), ананасовый (150)

Стоимость за 100 мл

Кофе класса specialty

	Эспрессо: стандартный или двойной	160 / 190
	Американо: стандартный или большой	160 / 220
	Капучино: стандартный или большой	200 / 290
	Латте	290
	Ванильный раф	320
	Флет уайт	250
EXTRA	Дополнительный шот эспрессо в напиток	60
EXTRA	Кокосовое, миндальное или соевое «молоко»	60

Чай и сезонные напитки

Маття латте	290
На выбор: классический, мятный или с лимонграссом. По желанию приготовим на «альтернативном молоке» (+ 60)	
Чёрный	250
На выбор: «английский завтрак», ассам, с горными травами или с бергамотом	
Зелёный	250
На выбор: классическая сенча или с жасмином	
Ягодный	250
На выбор: клубничный или с красными фруктами	
Молочный улун	300
Ромашковый	300
NEW Облепиховый напиток с апельсиновым соком и имбирём	380
NEW Напиток с черникой, смородиной, мёдом и корицей	380

Все напитки, кроме маття, подаем в чайнике на 500 мл. Маття подаем в чашке.

Полезное сладкое

Конфеты Solo Detox	60
На выбор: фруктово-имбирное печенье, лукум с финиками и кешью или лукум с курагой и кедровыми орешками	

Свежие фрукты
На выбор: зелёное яблоко (40), груша (50), банан (40), апельсин (40), грейпфрут (50)
Стоимость за 100 г

Вся свежая выпечка и десерты выставлены в витрине.

оружейный

Спортивное питание

Перед тренировкой

QNT Elite NO+ (80 мл) **400**
Предтренировочный комплекс.
Оксид азота на основе L-аргинина

L-Carnitine (25 мл) **260 / 290 / 350**
2500 / 3000 / 4500

Nutrend L-Carnitine (шот 60 мл) **300**
3000

Nutrend Gutar (60 мл) **350**
Энергетический шот

Во время тренировки

QNT BCAA 8000 (0,7 л) **320**

VP BCAA (0,33 л) **290**

VP L-Carnitine (0,33 л) **290**

Nutrend L-Carnitine (0,75 л) **320**

Vitamin Well (0,5 л) **270**

Oshee Isotonic (0,75 л) **300**

Протеин, гейнеры и коктейли

Optimum Nutrition (35 г) **240**
Сывороточный изолят / гейнер

QNT (35 г) **240**
Сывороточный / растительный изолят

QNT (75 г) **300**
гейнер

Коктейли:

— На воде **350**

— На молоке **380**

— На кокосовой воде **430**

— На растительном молоке **520**

Протеиновые продукты O12

Мороженое (70 г) **260**
Выберите вкус: манго-маракуйя, сливки, клубника, фисташка, шоколад, кокос, арахис

Овсяное мороженое (70 г) **260**
Без лактозы. Выберите вкус: классический, шоколадный, клубничный

Протеиновые вафли (65 г) **260**
Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом, кокос с миндалем

Батончики

Протеиновый шоколад 380 Protein Snikers, Mars, Milky Way, Bounty	Warrior Crunch Bar 350
VP Lab Low Carb Bar 220	SIS Go Energy Bar 280
VP Lab High Protein Bar 420	SIS Go Energy + Protein Bar 350
VP Lab Energy Balance Bar 260	R.A.W. LIFE 240
WALO Crock Bar 350	BE-KIND 260

Спортивные добавки

BCAA Amino Pro (10 г) 180 Повышает выносливость, ускоряет восстановление мышечных белков	Nutrend Magnes Life (60 г) 320 Снимает нервно-мышечное напряжение и восстанавливает после нагрузки
4+Nutrition Shot + Drena (25 г) 400 Избавляет от лишней жидкости, способствует снижению веса и очищению	QNT Magnesium (80 г) 300 Укрепляет иммунитет, ускоряет восстановление после тренировок
4+Nutrition Liquid MGK (25 г) 280 Восстанавливает водно-солевой баланс, предотвращает спазмы мышц	