

fit appétit redside

**Блюда,
напитки,
спортивное
питание**

fitappetit.ru

Работаем с 9 до 23 часов

Кухня принимает последний заказ за 15 минут до закрытия.

+7 495 788 00 00 (доб. 64260)

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.

Узнайте больше о fit appétit

Заходите на сайт: fitappetit.ru

Подпишитесь в инстаграме: [@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 (+ 75)

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

Клубничная каша из киноа с чиа на кокосовом молоке **290**

220 г, 422 ккал, Б9 / Ж26 / У38

Тост с муссом из авокадо и рикотты с яйцом пашот **270**

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 **350**

190 г, 330 ккал, Б22 / Ж10 / У38

Органический творог **200**

Добавьте к творогу: гранолу (+ 70), грецкие орехи (+ 75), лесные орехи (+ 60), свежие ягоды (+ 75), банан (+ 40), йогурт (+ 50), цветочный мёд (+ 50) или варенье (+ 30)

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

Смузи боул со шпинатом, авокадо и сельдереем **360**

220 г, 225 ккал, Б8 / Ж13 / У19

Асаи боул с голубикой, черной смородиной и бананом **360**

220 г, 292 ккал, Б12 / Ж12 / У34

Румяный блинчик с жульеном из курицы и шампиньонов **220**

110 г, 311 ккал, Б15 / Ж23 / У11

Глазунья из двух или трёх яиц **130 / 160**

Добавьте к глазунье: томаты (+ 40), моцареллу (+ 50), шампиньоны (+ 60), жареное куриное филе (+ 50), авокадо (+ 60), шпинат (+ 50)

Два яйца — 80 г, 245 ккал, Б9 / Ж21 / У5; Три яйца — 120 г, 300 ккал, Б13 / Ж24 / 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; Банан — 50 г, 48 ккал, Б1 / Ж0 / У11;

Грецкие орехи — 30 г, 198 ккал, Б5 / Ж18 / У4; Лесные орехи — 20 г, 137 ккал, Б3 / Ж13 / У2;

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	
Салатный микс с сыром четук и клубникой	350
120 г, 338 ккал, Б10 / Ж30 / У7	
Салат из печеного фенхеля, мини кукурузы и артишоков	400
С трюфельной заправкой 150 г, 268 ккал, Б5 / Ж20 / У17	
Тар-тар из тунца	650
130 г, 162 ккал, Б14 / Ж10 / У4	

Супы

Мисо-суп с морепродуктами	330
250 г, 112 ккал, Б14 / Ж4 / У5	
Томатно-клубничный гаспачо с моцареллой	280
250 г, 125 ккал, Б7 / Ж5 / У13	
Борщ с говядиной и черносливом со сметаной	280
250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26	
Крем-суп из спаржи с попкорном из зеленой гречки	350
250/15 г, 176 ккал, Б12 / Ж4 / У23	

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

Котлета из индейки с пастой из цукини **450**

С брусничным соусом

130 г, 458 ккал, Б22 / Ж36 / У11

Утиная грудка на гриле с томленной грушей **780**

С золотистым булгуром и вишневым соусом

70/50/20/10 г, 319 ккал, Б22 / Ж15 / У24

Ростбиф из говяжьей вырезки на гриле **780**

160/15/20 г, 352 ккал, Б35 / Ж20 / У8

Запеченое филе лосося с печеным фенхелем в мисо **830**

120/70 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16

Филе сибаса на гриле с овощами **950**

130/160 г, 340 ккал, Б23 / Ж24 / У8

Командорские кальмары на гриле с водорослями чука **600**

190 г, 328 ккал, Б33 / Ж16 / У13

Паста мафальдине с рагу из утки **630**

220 г, 565 ккал, Б25 / Ж29 / У51

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), булгур (120), шпинат жареный / на пару (240)

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;

Булгур — 150 г, 205 ккал, Б8 / Ж1 / У41; Шпинат жареный — 70 г, 190 ккал, Б2 / Ж18 / У5;

Шпинат на пару — 70 г, 20 ккал, Б2 / Ж0 / У3

Функциональные напитки

Родниковая вода Russequelle	150 / 220
0,4 / 0,8 л	
Минеральная вода Vittel	220
0,5 л	
Минеральная вода Perrier	200
0,5 л	
Кососовая вода	200 / 230
0,28 / 0,33 л	
Функциональный напиток Purelosophy	290
Лимонады Cusumis	260
Выберите вкус: лавандовый, огуречный или ромашковый	
Комбуча	250
Выберите комбучу: зеленую, черную с чабрецом или лавандовую	
Детокс-соки Solo Detox	350 / 380
Свежевыжатые соки	
На выбор: апельсиновый (120), грейпфрутовый (130), яблочный (120), морковный (100), сельдеревый (130), грушевый (140), кивиный (150), ананасовый (150)	
Стоимость за 100 мл	

Кофе класса specialty

Эспрессо	160
Доппио	190
Американо	160
Капучино	200
Латте	250
Ванильный раф	290
Флет уайт	250
+ «альтернативное молоко»	60
На выбор: соевое, миндальное, кокосовое	



Чай

Маття латте	290
На выбор: классический, мятный или с лемонграссом. По желанию приготовим на «альтернативном молоке» (+ 60)	
Черный	250
На выбор: «английский завтрак», ассам, с горными травами или с бергамотом	
Зеленый	250
На выбор: классическая сенча или с жасмином	
Ягодный	250
На выбор: клубничный или с красными фруктами	
Молочный улун	300
Ромашковый	300

Все чай, 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: зеленое яблоко (40), груша (50), банан (40), апельсин (40), грейпфрут (50), киви (45)	
Стоимость за 100 г	

Вся свежая выпечка и десерты выставлены в витрине. Выбирайте живьем.

Спортивное питание

Перед тренировкой

Предтрен BSN Xplode (200 мл)	180	L-Carnitine (25 мл)	260 / 290 / 350 2500 / 3000 / 4500 в ампуле
Гуарана VP Lab (ампула 25 мл)	240	Nutrend (шот 60 мл)	300 L-Carnitine / BCAA
Гуарана 2SN (шот 60 мл)	320	Ostrovit (шот 80 мл)	300 L-Carnitine / BCAA
Кофеин SIS (шот 60 мл)	330		
Ajinomoto Amino Vital Энергетическое пюре	500		

Во время тренировки

QNT BCAA 8000 (0,7 л)	320	Vitamin Well (0,5 л)	270 Спортивная вода
QNT L-Carnitine 2000 (0,7 л)	320		

Протеин, гейнеры и коктейли

QNT (35 г)	240	Коктейли:	
Сывороточный / растительный изоляты		— На воде	350
Optimum Nutrition (35 г)	240	— На молоке	380
Сывороточный изолят / гейнер		— На кокосовой воде	430
Multipower Formula 80 (35 г)	240	— На растительном молоке	520
Четырехкомпонентная белковая смесь			

Протеиновые продукты O12

Мороженое (70 г) **260**

Выберите вкус: манго-маракуйя, сливки, клубника, фисташка, шоколад, кокос, арахис

Протеиновые вафли (65 г) **260**

Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом

Батончики

Протеиновый шоколад **350**

Protein Snikers, Mars, Milky Way, Bounty

VP Lab Low Carb Bar **210**

VP Lab High Protein Bar **420**

VP Lab Energy Balance Bar **240**

FCB Protein Pro Bar **300**

SIS Go Energy Bar **240**

SIS Go Energy + Caffeine Bar **280**

SIS Go Energy + Protein Bar **350**

R.A.W. LIFE **220**

Спортивные добавки

BCAA Amino Pro (6 г) **180**

Повышает выносливость, ускоряет восстановление мышечных белков

Creatine (5 г) **60**

Способствует эффективности физнагрузок и увеличению мышечной массы

Joint-комплекс (5 г) **120**

Укрепляет суставы, помогает при растяжении связок

L-Glutamine (5 г) **60**

Укрепляет иммунитет, ускоряет восстановление после тренировок