

**fit appétit redside**

**Блюда,  
напитки,  
спортивное  
питание**

**fitappetit.ru**

## Работаем с 9 до 23 часов

Кухня принимает последний заказ за 15 минут до закрытия.

## +7 916 043-98-84

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 Гранола с йогуртом, голубикой, физалисом и авокадо** **390**  
160 г, 331 ккал, Б11 / Ж20 / У26
- 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: гранола (+ 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

|            |   |                  |
|------------|---|------------------|
|            | <b>Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа</b>                                     | <b>670</b>       |
|            | С рисом — 180 г, 250 ккал, Б14 / Ж10 / У26; С киноа — 180 г, 259 ккал, Б15 / Ж11 / У25        |                  |
|            | <b>Поке с тунцом, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа</b>                                      | <b>650</b>       |
|            | С рисом — 180 г, 249 ккал, Б16 / Ж9 / У26; С киноа — 180 г, 258 ккал, Б17 / Ж10 / У25         |                  |
|            | <b>Цезарь с курицей / креветками</b>  | <b>450 / 650</b> |
|            | С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13 |                  |
|            | <b>Греческий салат с фетой и оливками каламата</b>  | <b>360</b>       |
|            | 180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7   |                  |
| <b>NEW</b> | <b>Вальдорф с курицей, зелёными яблоками и рукколой</b>                                       | <b>290</b>       |
|            | 130/15 г, 375 ккал, Б28 / Ж17 / У27   |                  |
| <b>NEW</b> | <b>Буратта с томатами, печёным перцем и песто</b>   | <b>650</b>       |
|            | 200/20/35 г, 402 ккал, Б24 / Ж31 / У8   |                  |
| <b>NEW</b> | <b>Салатная смесь с тёплыми говяжьими щёчками</b>   | <b>490</b>       |
|            | 190 г, 417 ккал, Б15 / Ж31 / У20  |                  |
| <b>NEW</b> | <b>Печёная свекла, творожный сыр и ягодный конфитюр</b>                                       | <b>300</b>       |
|            | 145 г, 311 ккал, Б3 / Ж27 / У14   |                  |
|            | <b>Тар-тар из тунца и авокадо</b>   | <b>650</b>       |
|            | 130 г, 162 ккал, Б14 / Ж10 / У4   |                  |

## Супы

|            |  |                  |
|------------|--|------------------|
| <b>NEW</b> | <b>Тыквенный суп-пюре с моцареллой</b>                     | <b>290</b>       |
|            | 250/30 г, 302 ккал, Б13 / Ж21 / У15                        |                  |
| <b>NEW</b> | <b>Том-ям с курицей / морепродуктами</b>                   | <b>330 / 460</b> |
|            | С миксом белого и дикого риса                              |                  |
|            | 250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17                        |                  |
| <b>NEW</b> | <b>Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом</b> | <b>220</b>       |
|            | 250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1                           |                  |
|            | <b>Борщ с говядиной и черносливом со сметаной</b>          | <b>290</b>       |
|            | 250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26                        |                  |
|            | <b>Крем-суп из спаржи с попкорном из зелёной гречки</b>    | <b>350</b>       |
|            | 250/15 г, 176 ккал, Б12 / Ж4 / У23                         |                  |

## Горячее

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

## Функциональные напитки

|            |  |           |
|------------|--|-----------|
|            | Минеральная вода Nestle  | 120       |
|            | Минеральная вода Vittel  | 220       |
|            | Минеральная вода Perrier с газом                                   | 220       |
|            | Кокосовая вода   | 230       |
|            | Функциональный напиток Purelosophy                                 | 290       |
| <b>NEW</b> | Слабогазированный чайный напиток Seicha Matcha                     | 300       |
|            | Комбуча  | 290 / 360 |
| <b>NEW</b> | <b>Детокс-соки и смузи Solo Detox</b>                              |           |
|            | — 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       |
| <b>EXTRA</b> | Дополнительный шот эспрессо в напиток     | 60        |
| <b>EXTRA</b> | Кокосовое, миндальное или соевое «молоко» | 60        |

## Чай и сезонные напитки

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

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

## Полезное сладкое

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

|  |
|--|
| <b>Свежие фрукты</b>   |
| 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.

# 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

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

## Спортивные добавки

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