

fit appetit ОДИНЦОВО

**Блюда,
напитки,
спортивное
питание**

fitappetit.ru

Работаем с 8 до 23 часов по будням и с 9:00 до 22 часов в выходные

Кухня принимает последний заказ за 15 минут до закрытия.

+7 495 505 95 05 (доб. 2118)

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 **170**

Добавьте к каше: банан (+ 40), лесные орехи (+ 60), грецкие орехи (+ 60) или сухофрукты (+ 50)

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

Тост с муссом из авокадо и рикотты с яйцом пашот **220**

Добавьте к блюду: бекон (+ 60), слабосоленый лосось (+ 120)

База без добавок — 140 г, 335 ккал, Б11 / Ж15 / У39

Сырники с соусом из манго **250**

190 г, 290 ккал, Б22 / Ж10 / У28

Органический творог **200**

Добавьте к творогу: грецкие орехи (+ 60), лесные орехи (+ 60), банан (+ 40), цветочный мед (+ 50) или варенье (+ 50)

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

Смузи боул со шпинатом, авокадо и сельдереем **290**

220 г, 225 ккал, Б8 / Ж13 / У19

Асаи боул с голубикой, черной смородиной и бананом **290**

220 г, 292 ккал, Б12 / Ж12 / У34

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

110 г, 311 ккал, Б15 / Ж23 / У11

Домашние блинчики с вареньем или сметаной **160**

150/30 г, 416 ккал, Б12 / Ж20 / У57

Глазунья из двух или трёх яиц **120 / 150**

Добавьте к глазунье: томаты (+ 40), моцарелла (+ 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 **170**

Добавьте к омлету: томаты (+ 40), моцарелла (+ 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: 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; 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

ОДИНЦОВО

Салаты и закуски

Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа	620
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	550
С рисом — 180 г, 249 ккал, Б16 / Ж9 / У26; С киноа — 180 г, 258 ккал, Б17 / Ж10 / У25	
Салатный микс с сыром четук и клубникой	320
120 г, 338 ккал, Б10 / Ж30 / У7	
Греческий салат с фетой и оливками	290
180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7	
Цезарь с курицей / креветками	420 / 540
С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 442 ккал, Б21 / Ж34 / У13	
Салат из свежих овощей	240
170 г, 212 ккал, Б2 / Ж20 / У6	
Тар-тар из тунца	560
130 г, 162 ккал, Б14 / Ж10 / У4	

Супы

Мисо-суп с морепродуктами	300
250 г, 112 ккал, Б14 / Ж4 / У5	
Домашний бульон с фрикадельками из птицы и яйцом	170
250 г, 176 ккал, Б10 / Ж8 / У16	
Борщ с говядиной и черносливом	250
250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26	
Томатно-клубничный гаспачо с моцареллой	280
250 г, 125 ккал, Б7 / Ж5 / У13	
Крем-суп из спаржи с попкорном из зеленой гречки	320
250/15 г, 176 ккал, Б12 / Ж4 / У23	

Горячее

Куриное филе су-вид в бульоне с овощами **320**

175 г, 215 ккал, Б38 / Ж3 / У9

Куриная грудка с карри и смесью дикого и белого риса **370**

130/130/30 г, 363 ккал, Б36 / Ж19 / У12

Котлета из индейки с пастой из цукини **380**

С брусничным соусом

130 г, 458 ккал, Б22 / Ж36 / У11

Ростбиф из говяжьей вырезки на гриле **690**

160/15/20 г, 352 ккал, Б35 / Ж20 / У8

Запеченое филе лосося с печеным фенхелем в мисо **750**

120/70 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16

Судак на подушке из шпината с томатной сальсой **480**

150 г, 331 ккал, Б28 / Ж23 / У3

Командорские кальмары на гриле с водорослями чука **540**

190 г, 328 ккал, Б33 / Ж16 / У13

Спагетти с цыпленком и соусом песто **420**

330 г, 709 ккал, Б31 / Ж41 / У54

Удон или гречневая лапша

На выбор: с куриным филе и овощами (330), просто с овощами (290), с креветками и овощами (480), с телячьей вырезкой (420)

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 (+ 260), булгур (+ 120), шпинат жареный / на пару (+ 200), картофельное пюре (+ 120)

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; 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;

Картофельное пюре — 120 г, 202 ккал, Б3 / Ж10 / У25

ОДИНЦОВО

Функциональные напитки

Родниковая вода	120 / 200
0,4 / 0,8 л	
Кососовая вода	190
0,33 л	
Лимонады Cusumis	240
Выберите вкус: лавандовый, огуречный или ромашковый	
Комбуча	240
Выберите комбучу: зеленую, черную с чабрецом или лавандовую	
Детокс-соки Solo Detox	330 / 350
Свежевыжатые соки	
На выбор: апельсиновый (100), грейпфрутовый (120), яблочный (100), морковный (80), сельдеревый (130), грушевый (130), кивиный (150), ананасовый (150)	
Стоимость за 100 мл	

Кофе класса specialty

Эспрессо	140
Доппио	160
Американо	140
Капучино	170
Латте	200
Ванильный раф	250
Флет уайт	220
+ «альтернативное молоко»	60
На выбор: соевое, миндальное, кокосовое	

Чай

Маття латте	260
На выбор: классический, мятный или с лимонграссом. По желанию приготовим на «альтернативном молоке» (+ 60)	
Черный	250
На выбор: классический цейлонский крупнолистовой чай, ассам, с имбирем, с лимоном и мелиссой, с чабрецом, с бергамотом	
Зеленый	250
На выбор: сенча, императорский лунцзин, с мятой, с жасмином	
Ягодный	250
На выбор: с медовым яблоком и имбирем, с мятной малиной, летний сбор, шиповник	
Молочный улун	300
Ромашковый	300

Чай подаем в чайнике на 500 мл

Сладкое

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

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 (35), груша (45), банан (35), апельсин (35), грейпфрут (40), киви (50)	
Стоимость за 100 г	

Спортивное питание

Перед тренировкой

Гуарана (25 мл) В ампуле	180	L-Carnitine (25 мл) 2000 / 3200 в ампуле	190 / 220
BCAA (10 г) Аминокислоты, разведенные в воде	130	Nutrend (шот 60 мл) L-Carnitine / BCAA	280

Во время тренировки

QNT BCAA 8000 (0,7 л)	300	QNT Smart Vitamin (0,7 л)	300
QNT L-Carnitine 2000 (0,7 л)	300		

Протеин, гейнеры и коктейли

Коктейли:		Основа:	
— На воде	220	Сывороточный протеин (35 г)	170
— На молоке	250	Гейнер (70 г)	170
— На кокосовой воде	300	Formula 80 (35 г)	170
— На растительном молоке	360	Многокомпонентный сывороточный протеин	

Протеиновые продукты O12

Протеиновые вафли (65 г)	220	Мороженое (70 г)	250
Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом		Выберите вкус: манго-маракуйя, ваниль, клубника, фисташка, шоколад	

Батончики

Protein Rex 100 g	300	VP Lab High Protein Bar	400
Protein Rex 60 g	230	Bombbar	230
Protein Rex 40 g	160	R.A.W. LIFE	200
Protein Rex печенье	140	R.A.W. LIFE с протеином	220