

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.

+7 916 043-99-03

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 узнавайте о новинках меню



@fitappetit.ru

Завтраки

Геркулесовая каша с цветочным мёдом 170

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

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

NEW Рисовая каша с вареньем из вишни 210

По вашему желанию можем сварить кашу на кокосовом молоке (+ 60)

200 г, 338 ккал, Б7 / Ж18 / У37

Тост с муссом из авокадо и рикотты с яйцом пашот 230

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

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

Сырники с соусом из манго 260

190 г, 330 ккал, Б22 / Ж10 / У38

Органический творог 200

Добавьте к творогу: грецкие орехи (+ 60), лесные орехи (+ 60), сухофрукты (+ 50), банан (+ 40), цветочный мёд (+ 50) или варенье (+ 30)

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

Глазунья из двух или трёх яиц 120 / 150

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 290

Глазунья из двух яиц, куриные колбаски, красная фасоль, бекон

200 г, 318 ккал, Б19 / Ж23 / У8

Классический омлет или только из белков 180

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: 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; Сухофрукты — 30 г, 166 ккал, Б1 / Ж10 / У18;

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	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	
Цезарь с курицей / креветками	420 / 540
С курицей — 170 г, 487 ккал, Б29 / Ж35 / У14; С креветками — 160 г, 469 ккал, Б21 / Ж37 / У13	
Греческий салат с фетой и оливками	290
180 г, 266 ккал, Б10 / Ж22 / У7	
Салат из свежих овощей	240
170 г, 212 ккал, Б2 / Ж20 / У6	
NEW Вальдорф с курицей, зелёными яблоками и рукколой	260
130/15 г, 375 ккал, Б28 / Ж17 / У27	
NEW Буратта с томатами, печёным перцем и песто	600
200/20/35 г, 402 ккал, Б24 / Ж31 / У8	
NEW Салатная смесь с тёплыми говяжьими щёчками	460
190 г, 417 ккал, Б15 / Ж31 / У20	
NEW Печёная свекла, творожный сыр и ягодный конфитюр	280
145 г, 311 ккал, Б3 / Ж27 / У14	

Супы

NEW Тыквенный суп-пюре с моцареллой	260
250/30 г, 302 ккал, Б13 / Ж21 / У15	
NEW Том-ям с курицей / морепродуктами	280 / 430
С миксом белого и дикого риса 250/50 г, 249 ккал, Б16 / Ж13 / У17	
NEW Бульон с фрикадельками из птицы и перепелиным яйцом	190
250/30 г, 96 ккал, Б14 / Ж4 / У1	
Борщ с говядиной и черносливом со сметаной	260
250/50 г, 274 ккал, Б11 / Ж14 / У26	
Крем-суп из спаржи с попкорном из зелёной гречки	320
250/15 г, 176 ккал, Б12 / Ж4 / У23	

Горячее

	Куриное филе су-вид в бульоне с овощами	330
	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	
NEW	Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами	460
	250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24	
	Ростбиф из говяжьей вырезки на гриле	690
	160/15/20 г, 352 ккал, Б35 / Ж20 / У8	
NEW	Говяжьих щёчки с картофельно-тыквенным пюре	800
	320 г, 747 ккал, Б31 / Ж54 / У34	
	Филе судака на подушке из шпината с томатной сальсой	480
	150 г, 331 ккал, Б28 / Ж23 / У3	
NEW	Филе лосося с печёным фенхелем	800
	Рыбу по желанию приготовим на пару или на гриле	
	120/20 г, 321 ккал, Б26 / Ж17 / У16	
	Командорские кальмары на гриле с водорослями чука	540
	190 г, 328 ккал, Б33 / Ж16 / У13	
NEW	Крокеты из креветок и трески в пряном соусе с кус-кусом	600
	165 г, 465 ккал, Б24 / Ж31 / У23	
	Спагетти с цыпленком и соусом песто	430
	330 г, 709 ккал, Б31 / Ж41 / У54	

Удон или гречневая лапша

На выбор: с куриным филе и овощами (360), просто с овощами (290), с креветками и овощами (480), с телячьей вырезкой (450)

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), картофельное пюре (120), шпинат жареный / на пару (220), брокколи на пару (160)

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

ОДИНЦОВО

Функциональные напитки

Минеральная вода Вонаqua	100
Минеральная вода Vittel	180
Минеральная вода Perrier с газом	180
Кокосовая вода	190
Комбуча	240 / 290

NEW Детокс-соки и смузи Solo Detox

- Сельдерей, яблоко и свежая зелень (330);
- Свекла, морковь, яблоко, имбирь, лимон (330);
- Яблоко, апельсин, физалис, имбирь (330);
- Кокосовое молоко, банан, яблоко, апельсин (350);
- Шпинат, банан и сельдерей, кокосовое молоко (330);
- Асаи, голубика, черная смородина, банан, кокосовое молоко (330);
- Цитрусовый с бананом и миксом лесных орехов (330)

Свежевыжатые соки

На выбор: апельсиновый (100), грейпфрутовый (120), яблочный (100), морковный (80), сельдеревый (130), ананасовый (150)

Стоимость за 100 мл

Кофе класса specialty

Эспрессо: стандартный или двойной	140 / 170
Американо	170
Капучино: стандартный или большой	180 / 200
Латте	220
Ванильный раф	280
Флет уайт	220
EXTRA Дополнительный шот эспрессо в напиток	60
EXTRA Кокосовое, миндальное или соевое «молоко»	60

Чай и сезонные напитки

Маття латте	260
На выбор: классический, мятный или с лемонграссом. По желанию приготовим на «альтернативном молоке» (+ 60)	
Чёрный	250
На выбор: классический цейлонский крупнолистовой чай, ассам, с имбирём, с лимоном и мелиссой, с чабрецом, с бергамотом	
Зелёный	250
На выбор: сенча, императорский лунцзин, с мятой, с жасмином	
Ягодный	250
На выбор: с медовым яблоком и имбирём, с мятной малиной, летний сбор, шиповник	
Молочный улун	300
Ромашковый	300
NEW Облепиховый напиток с апельсиновым соком и имбирём	300
NEW Напиток с черникой, смородиной, мёдом и корицей	300

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 (35), банан (35), апельсин (35), грейпфрут (40)	
Стоимость за 100 г	

Вся свежая выпечка и десерты выставлены в витрине.

Спортивное питание

Перед тренировкой

Nutrend L-Carnitine (шот 60 мл) 3000	280	Гуарана (25 мл) В ампуле	180
Nutrend Gutar (60 мл) Энергетический шот	280	L-Carnitine (25 мл) 2500 / 3000	190 / 220
Nutrend BCAA (60 мл)	280		

Во время тренировки

QNT BCAA 8000 (0,7 л)	300	Vitamin Well (0,5 л)	160
Nutrend L-Carnitine (0,75 л)	300	Oshee Isotonic (0,75 л)	280

Протеин, гейнеры и коктейли

Bombar (35 г) Сывороточный изолят	180	Коктейли:	
		— На воде	230
QNT (35 г) Сывороточный / растительный изолят	180	— На молоке	260
QNT (75 г) гейнер	200	— На растительном молоке	380

Протеиновые продукты O12

Мороженое (70 г) Выберите вкус: манго-маракуйя, сливки, клубника, фисташка, шоколад, кокос, арахис	250	Протеиновые вафли (65 г) Выберите вкус: клубника с йогуртом, малина с йогуртом, арахис, фундук с шоколадом, миндаль с шоколадом, кокос с миндалем	220
Овсяное мороженое (70 г) Без лактозы. Выберите вкус: классический, шоколадный, клубничный	250		

Батончики

Bombbar	230	Protein REX 60	230
VP Lab Low Carb Bar	190	Protein REX 100	300
VP Lab High Protein Bar	400	R.A.W. LIFE	220
VP Lab Energy Balance Bar	240	BE-KIND	260

Спортивные добавки

BCAA Amino Pro (10 г)	130	Nutrend Magnes Life (60 г)	300
Повышает выносливость, ускоряет восстановление мышечных белков		Снимает нервно-мышечное напряжение и восстанавливает после нагрузки	