

Фитнес-ланч

Наименование	Выход/ Цена	Ккал	Б	Ж	У
Салаты					
Салат с соевой спаржей, куриной грудкой и маринованными овощами	120/100р	155	12.3	8.1	8.1
Салат из свежих овощей (редис, огурцы, помидоры, перец сладкий, листья салата, оливковое масло, соевый соус, бальзамический уксус)	120/150р	157	2	13.9	5.9
Салат с морским окуном, тыквенными семечками, авокадо и сельдереем	120/170р	184	7.4	16	2.8
Супы					
Крем-суп из шампиньонов	250/180р	124	8.2	5.6	10.2
Борщ с телятиной и сметаной	270/160р	141	9.9	5	14.1
Горячее					
Биточки из индейки с пряным томатным соусом	155/200р	199	27.4	7	6.5
Рыба запеченная с томатами в омлете	210/200р	261	26.1	15.6	4
Запеканка из брокколи, томатов и шпината	250/240р	236	16.6	12.4	14.4
Гарниры и соусы					
Овощи-гриль	150/200р	42	1.9	0.4	7.8
Дикий рис с зеленью	100/60р	112	3.1	1	22.7
Базиликовая сметана	30/50р	63	1.2	5.5	2.2
Соус сацебели	30/60р	15	0.4	0	3.3
Напитки					
Изотоник с черной смородиной, грушей и розмарином	300/110р	40	0.5	0.2	9.1
Банановый смузи с апельсином и семенами подсолнуха	300/200р	241	5.5	5.7	41.9
Десерт					
Запеченное яблоко с медом, курагой и грецким орехом	200/140р	233	3.6	9.9	32.4
Йогуртовый соус с клубникой	50/40р	61	1.2	3.4	6.4