

ф и т н е с - к а ф е
ОНЪГИНЪ

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

с 8:00 до 12:00 – в будние дни

с 9:00 до 12:00 – в выходные дни

КОМПЛЕКСНЫЙ ФИТНЕС-ЗАВТРАК (ШВЕДСКИЙ СТОЛ) **700 Р.**
к завтраку подаётся на выбор фильтр-кофе или чай

овсяная каша, омлет, яйца варёные, оладьи, йогурт, творог, мюсли, сыр, ветчина, овощи, фрукты, сухофрукты, домашние джемы, мёд, молоко, свежая выпечка, хлебные тосты

КАША НА МОЛОКЕ ИЛИ НА ВОДЕ **220 Р.**
овсяная, рисовая или гречневая 300г

ОВСЯНКА НА МИНДАЛЬНОМ/КОКОСОВОМ МОЛОКЕ **300 Р.**
с гранолой и сухофруктами 360г

ЙОГУРТ **220 Р.**
200г

ТВОРОГ **220 Р.**
100г

СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ **320 Р.**
150г

ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ **340 Р.**
140г

ДОМАШНИЕ ОЛАДЬИ СО СМЕТАНОЙ/ДЖЕМОМ **280 Р.**
130/50г

ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ:

<i>джем</i>	40г	60 Р.	<i>мюсли/гранола</i>	100г	120 Р.
<i>мёд или сгущённое молоко</i>	30г	60 Р.	<i>сухофрукты</i>	30г	80 Р.
<i>домашняя сметана</i>	50г	60 Р.			

СВЕЖАЯ ВЫПЕЧКА

КРУАССАН **180 Р.**
55г

КЛЕНОВЫЙ ПЕКАН **200 Р.**
85г

ТРЕУГОЛЬНИК С ВИШНЕЙ / С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ **200 Р.**
110г

ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ФЛЕПДЖЕК» **220 Р.**
с клюквой, изюмом и семечками 70г

ПИРОЖНОЕ МАКАРОН **60 Р.**
с фиесташкой, с манго-маракуйя, с малиной 12г

МЕНЮ ЗАВТРАКОВ

с 8:00 до 12:00 – в будние дни

с 9:00 до 12:00 – в выходные дни

ЯИЧНИЦА 80/25г ИЛИ ОМЛЕТ 160/25г <i>подаётся с рукколой и томатами терри</i>		280 Р.
ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ:		
томаты-гриль, шампиньоны-гриль	80г/50г	80 Р.
томаты свежие, сладкий перец	30г/30г	60 Р.
хрустящий бекон	20г	160 Р.
сыр, ветчина	30г/30г	80 Р.
шпинат жареный	50г	80 Р.
лосось слабосоленый	40г	320 Р.
креветки-гриль	40г	280 Р.
хлеб тостовый	30г	30 Р.
яйцо куриное	1 шт.	60 Р.
яйцо перепелиное	1 шт.	40 Р.
БЕНЕДИКТ С ЛОСОСЕМ <i>слабосоленый лосось, яйцо пашот, авокадо, томаты, тост зерновой, голландский соус</i>	210г	560 Р.
СЭНДВИЧ С РОСТБИФОМ <i>ростбиф, листья салата, томат, сыр, солёный огурец, горчичный соус</i>	170г	420 Р.
СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ <i>булочка зерновая, куриная грудка, листья салата, томат, соус «Цезарь»</i>	150г	400 Р.
СЭНДВИЧ С ЛОСОСЕМ <i>тосты зерновые, слабосоленый лосось, огурец, сыр сливочный</i>	160г	460 Р.
СЭНДВИЧ СО СЛАБОСОЛЁНЫМ ЛОСОСЕМ. ШПИНАТОМ И ЯЙЦОМ-СКРЭМБЛ	200г	480 Р.
СЭНДВИЧ С ЯИЧНИЦЕЙ И БЕКОНОМ <i>тосты зерновые, бекон, яичница, сыр, листья салата, томат, майонез</i>	200г	420 Р.
ТЁПЛЫЙ СЭНДВИЧ С ИНДЕЙКОЙ И СЫРОМ <i>подаётся с жареным яйцом</i>	190г	440 Р.
СЭНДВИЧ С ОВОЩАМИ-ГРИЛЬ <i>булочка зерновая, печёные овощи: цуккини, баклажан, сладкий перец, томат, руккола, соус из свежих трав</i>	160г	380 Р.

САЛАТЫ

ФИРМЕННЫЙ САЛАТ «ОНЕГИНЬ» <i>ростбиф, листья салата, томаты терри, перепелиное яйцо, ростки сои, кешью, маслины, соус на основе оливкового масла</i>	170/30г	680 Р.
САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КУРИЦЕЙ С КРЕВЕТКАМИ	150/70г 150/50г	640 Р. 720 Р.
САЛАТ КАПРЕЗЕ С КУРИЦЕЙ И АВОКАДО <i>томаты, моцарелла, авокадо, куриная грудка на гриле, листья шпината, руккола, соус из трав</i>	250г	640 Р.
САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ИНДЕЙКИ <i>печень индейки, листья зеленых салатов, томаты терри, картофель терри, яйцо-пашот, соус на основе оливкового масла</i>	245г	580 Р.
ТЕПЛЫЙ САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ «ФРУТТИ ДИ МАРЕ»	240г	880 Р.
САЛАТ С ТУНЦОМ БЛЮ ФИН <i>филе тунца, листья салатов, картофель терри, томаты терри, маслины, перепелиное яйцо, соус на основе оливкового масла</i>	170/80г	760 Р.
ТАЙСКИЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ <i>креветки на гриле в тайском соусе, листья салатов, томаты, огурец, сладкий перец, апельсин, соус на основе оливкового масла</i>	210г	720 Р.
САЛАТ С АВОКАДО И ЛОСОСЕМ ТЕРИЯКИ <i>лосось на гриле, авокадо, огурец, листья салата, соус на основе сельдерея</i>	180/55г	780 Р.
ЗЕЛЕНЬ САЛАТ СО СЛАБОСОЛЁНЫМ ЛОСОСЕМ. КРЕМ-АВОКАДО И ПШЕНИЧНЫМИ ТОСТАМИ	160г	740 Р.
ПОКЕ С ТУНЦОМ/С ЛОСОСЕМ <i>суши рис, тунец/лосось в соусе никкей, бобы эдамаме, авокадо, огурец, тунца, лук фри, нори, кунжут</i>	220г 335г	620 Р. 780 Р.
БОЛЬШОЙ ЗЕЛЕНЬ САЛАТ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ. ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ С БАЗИЛИКОВЫМ СОУСОМ	235г	580 Р.
РОЗОВЫЕ ТОМАТЫ С АВОКАДО. ЖАРЕНЫМ СЫРОМ ХАЛУМИ И КИНЗОЙ NEW	250г	580 Р.
ГРИН САЛАТ С ОЛИВКАМИ И ГРЕЧЕСКИМ СЫРОМ <i>листья салата, томаты, огурец, сладкий перец, оливки, маслины, сыр Фета, соус на основе оливкового масла</i>	250г	580 Р.
САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ. ТОМАТАМИ И МЯГКИМ СЫРОМ NEW	200г	620 Р.
БРУСКЕТТА С АВОКАДО С РОСТБИФОМ. ЛИСТЬЯМИ РУККОЛЫ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ С КРЕВЕТКАМИ И КРЕМ-АВОКАДО	130г 105г 170г	440 Р. 500 Р. 580 Р.

СУПЫ

ОКРОШКА NEW на домашнем квасе или кефире, с заправкой на Ваш выбор: сметана, майонез; по желанию можно добавить горчицу	330/360г	400 Р.
СВЕКОЛЬНЫЙ СУП NEW со свежими сезонными овощами, зеленью и сметаной добавить отварную говядину + 80р	370/30г	380 Р.
ЗЕЛЕНый СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ NEW подается со сметаной	390/30г	420 Р.
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	350/30г	420 Р.
СУП КУРИНЫЙ С ЛАПШОЙ	300г	400 Р.
СУП-ПОХЛЕБКА С ТЕЛЯТИНОЙ, ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ	390г	460 Р.
ТОМ ЯМ подается с рисом	340/80г	680 Р.
СУП С МОРЕПРОДУКТАМИ ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ	380г	520 Р.

ПАСТА

СПАГЕТТИ БОЛОНЬЕЗЕ	250г	620 Р.
СПАГЕТТИ КАРБОНАРА спагетти, бекон, сыр пармезан, сливочный соус	300г	620 Р.
ПАСТА С КУРИЦЕЙ И ВЯЛЕННЫМИ ТОМАТАМИ феттугини, куриное филе, шампиньоны, вяленые томаты, сыр, сливочный соус	250г	620 Р.
ПАСТА С КАМЧАТСКИМ КРАБОМ И КРЕВЕТКАМИ феттугини, мясо краба, креветки, соус из креветок	270г	780 Р.
ПАСТА С ЛОСОСЕМ феттугини, филе лосося, сыр сливочный, икра лосося, соус песто из рукколы	220г	740 Р.
ЯИЧНАЯ ЛАПША С КУРИЦЕЙ, КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ	290г	680 Р.

ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ:

авокадо	80г	180 Р.	креветки гриль	35г	280 Р.
шампиньоны гриль	50г	80 Р.	тунец в горчичном соусе	55г	320 Р.
куриная грудка гриль	40г	140 Р.	лосось на гриле	55г	320 Р.
говядина отварная	20г	80 Р.	лосось слабосоленый	40г	320 Р.
ростбиф	30г	160 Р.	лосось поке	40г	340 Р.
сыр грэгеский	30г	80 Р.	сыр моцарелла	25г	120 Р.
сыр халуми на гриле	30г	120 Р.			

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ФИЛЕ ЛОСОСЯ НА ГРИЛЕ ИЛИ НА ПАРУ подаётся с соусом из свеклы	150/55г	1100 Р.
ФИЛЕ ДОРАДО НА ГРИЛЕ С ТАРТАРОМ ИЗ ОГУРЦА И АВОКАДО	120/60г	940 Р.
КОТЛЕТА ИЗ ЛОСОСЯ С ЯЙЦОМ ПАШОТ подается на подушке из шпината	150/100/50г	860 Р.
СТЕЙК ИЗ ГОВЯДИНЫ с овощами и медово-горчичным соусом <small>*Вес мяса указан в сыром виде. Вес готового блюда зависит от степени прожарки мяса, выбранной Вами</small>	200*/80/30г	1300 Р.
ФЛАНК СТЕЙК С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ И ГРИБНЫМ СОУСОМ	180/120г	1150 Р.
«ОНЕГИНЬ» БУРГЕР подаётся с картофелем фри	350/65/30г	780 Р.
ТАКО-БУРГЕР С ГОВЯДИНОЙ NEW	340г	820 Р.
ФИЛЕ ИНДЕЙКИ НА ГРИЛЕ с овощами и медово-горчичным соусом	150/60/30г	740 Р.
КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С СОУСОМ «ПРОВАНСАЛЬ» приготовим на гриле или на пару	140/28/30г	520 Р.
ФИЛЕ ЦЫПЛЁНКА НА ОЛАДЬЯХ ИЗ ЦУКИНИ подаётся со сметаной	160/90/30г	720 Р.
КУРИЦА КАРРИ подается с рисом	250/100г	720 Р.
КУРИНАЯ ГРУДКА С САЛАТОМ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ приготовим на гриле или на пару	150/150г	680 Р.
ПИТА-СЭНДВИЧ С ЦЫПЛЕНКОМ ТЕРИЯКИ NEW подаётся с картофелем по-деревенски	210/80г	680 Р.



ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

КАРРИ С НУТОМ И ОВОЩАМИ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ <i>подаётся с рисом</i>	210/70г	580 Р.
КОТЛЕТЫ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ <i>со сметаной и салатом из огурца, редиса и зелени</i>	160/70/30г	520 Р.
ГАРНИРЫ		
СВЕЖИЕ ОВОЩИ <i>томаты, огурцы, сельдерей, сладкий перец, маслины</i>	150г	260 Р.
СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ/СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	120г	180 Р.
ОВОЩИ ГРИЛЬ <i>цуккини, баклажан, томат, сладкий перец</i>	100г	280 Р.
БРОККОЛИ <i>с кедровыми орехами и оливковым маслом</i>	110г	280 Р.
ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ	130г	280 Р.
ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ	120г	280 Р.
ШПИНАТ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ	120г	280 Р.
МИКС БЕЛОГО И КРАСНОГО РИСА	150г	260 Р.
РИС КРАСНЫЙ/РИС ЯПОНСКИЙ	100г	260 Р.
РИС/ГРЕЧКА	150г	200 Р.
ГРЕЧКА С ЖАРЕННЫМИ ГРИБАМИ И ЛУКОМ	180г	260 Р.
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130г	240 Р.
КАРТОФЕЛЬ ФРИ/КАРТОФЕЛЬНЫЕ ДОЛЬКИ	100г/120г	260 Р.

ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО

<i>соус: медово-горчиный, цезарь, песто, провансаль, к бургеру</i>	30г	80 Р.
<i>сыр: грано подано, греческий</i>	10г/30г	80 Р.
<i>майонез / горчица дижонская / кетчуп</i>	30г/20г/20г	60 Р.
<i>пшеничные гренки / булочка пшеничная / булочка ржаная</i>	10г/30г/30г	40 Р.

ДЕСЕРТЫ. ВЫПЕЧКА

ШОКОЛАДНЫЙ ФОНДАН <i>с шариком мороженого</i>	110/30г	380 Р.
ПИРОГ С ГРУШЕЙ <i>с шариком мороженого</i>	150/30г	360 Р.
ВИШНЕВЫЙ ШТРУДЕЛЬ	150г	340 Р.
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ИЗЮМОМ И КУРАГОЙ	140г	340 Р.
СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150г	320 Р.
ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ:		
<i>джем, мёд или сгущённое молоко</i>	40г/30г/30г	60 Р.
<i>домашняя сметана</i>	50г	60 Р.
<i>мороженое</i>	50г	80 Р.
КРУАССАН	55г	180 Р.
КЛЕНОВЫЙ ПЕКАН	85г	200 Р.
ТРЕУГОЛЬНИК С ВИШНЕЙ / С ЯБЛОКОМ И КОРИЦЕЙ	110г	200 Р.
ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ «ФЛЕПДЖЕК» <i>с клюквой, изюмом и семечками</i>	70г	220 Р.
ПИРОЖНОЕ МАКАРОН <i>с фисташкой, с манго-маракуйя, с малиной</i>	12г	60 Р.
ХЛЕБНАЯ КОРЗИНА <i>ассорти булочек, масло сливочное с травами</i>	90/10г	120 Р.

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

АНАНАСОВЫЙ <i>богат витаминами и минеральными веществами</i>	200мл	420 Р.
АПЕЛЬСИНОВЫЙ <i>укрепляет иммунитет, полезен для сердечной деятельности</i>	200мл	300 Р.
ГРЕЙПФРУТОВЫЙ <i>полезен при утомляемости, улучшает состояние кожи</i>	200мл	320 Р.
МОРКОВНЫЙ <i>насыщен витамином А, укрепляет нервную систему и тонизирует</i>	200мл	300 Р.
СЕЛЬДЕРЕЕВЫЙ <i>является сильным антиоксидантом, ускоряет обмен веществ и тонизирует</i>	200мл	320 Р.
ЯБЛОЧНЫЙ <i>богат органическими кислотами, источник витамина С</i>	200мл	300 Р.

ДОБАВЬТЕ ПО ВАШЕМУ ВКУСУ

лимонный сок	100мл	160 Р.	апельсин	1шт.	100 Р.
сок имбиря	5мл	50 Р.	яблоко	1шт.	100 Р.
сливки	30мл	50 Р.			

*Вы можете заказать микс из 2 любых свежавыжатых соков на свой выбор

КОКТЕЙЛИ. СМУЗИ

ВИТАМИКС <i>апельсин, банан, манго, мята</i>	200мл	360 Р.
ЭНЕРГИЯ ДНЯ <i>апельсин, яблоко, морковь, имбирь</i>	200мл	360 Р.
МАНГО&МЯТА <i>апельсин, манго, банан, мята</i>	200мл	360 Р.
БАНАНОВО-КЛУБНИЧНЫЙ СМУЗИ <i>банан, клубника, апельсин</i>	200мл	360 Р.
АВОКАДО И ШПИНАТ <i>авокадо, шпинат, мята</i>	300мл	360 Р.
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ <i>ванильный, клубничный, шоколадный</i>	300мл	340 Р.

СОКИ

SWELL/RICH <i>яблоко, апельсин, томат, вишня</i>	250мл/200мл	220 Р.
BARINOFF <i>гранат, груша, мультифрут, манго</i>	250мл	220 Р.
ДЕТОКС <i>№ 5: тыква-апельсин, № 4: сельдерей-томат-огурец-сладкий перец, № 3: огурец-томат-перец чили-сладкий перец-травы</i>	300мл	240 Р.
МОРС ДОМАШНИЙ <i>клюква</i>	250мл	220 Р.
МОРС <i>вишня, шиповник, облепиха-апельсин</i>	330мл	260 Р.

МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА

JALINE	250мл	110 Р.	500мл	180 Р.
SPORTA	500мл	180 Р.	750мл	220 Р.
BAIKAL PEARL	330мл	160 Р.	530мл	340 Р.
BAIKAL PEARL SPORT			500мл	240 Р.
FAHRENHEIT 9.5pH			500мл	220 Р.
MEVER			750мл	220 Р.
ЕССЕНТУКИ N 4			450мл	200 Р.

НАПИТКИ

КОКОСОВАЯ ВОДА «FOCO» <i>без сахара</i>	330мл	220 Р.
КОКА-КОЛА. КОКА-КОЛА ЗЕРО	330мл	240 Р.
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ «VITAMIN WATER» <i>лимон-апельсин, мультифрукт</i>	500мл	260 Р.
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ «VITAMIN LEMONADE» <i>малина-грейпфрут, лимон-сосна</i>	500мл	260 Р.
ВИТАМИННАЯ ВОДА «FAHRENHEIT VITAMIN» <i>бузина, лимон-лайм-мята</i>	500мл	240 Р.
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ «VITAWELL» <i>манго, ежевика, лимон-лайм</i>	500мл	180 Р.

ФИТОЧАЙ. ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

ИМБИРНЫЙ ЛИМОННИК С ЯГОДАМИ ГОДЖИ	400мл	300 Р.	800мл	520 Р.
РУССКИЕ ТРАДИЦИИ <i>травяной сбор: листья смородины, чабрец, мелисса, цветы ромашки</i>	400мл	300 Р.	800мл	520 Р.
ШИПОВНИК С МЁДОМ			200мл	220 Р.
ГРЕЧИШНЫЙ	400мл	320 Р.	800мл	540 Р.
ИМБИРНЫЙ ЧАЙ <i>чай чёрный, имбирь, апельсин, лимон, мята, мёд, корица</i>			500мл	440 Р.
ОБЛЕПИХОВЫЙ ЧАЙ <i>ягоды облепихи, соус из маракуйи, имбирь, специи</i>			500мл	440 Р.
ШИПОВНИК С АПЕЛЬСИНОМ <i>шиповник, апельсин, лимон, анис, корица</i>			500мл	440 Р.
МАЛИНА С МЯТОЙ			500мл	440 Р.

ЧЁРНЫЙ ЧАЙ

АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК <i>классический</i>	400мл	300 Р.	800мл	520 Р.
ЭРЛ ГРЕЙ <i>с бергамотом</i>	400мл	300 Р.	800мл	520 Р.
ЦЕЙЛОН С ЧАБРЕЦОМ	400мл	300 Р.	800мл	520 Р.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

КИТАЙСКИЙ ПОРОХ <i>классический</i>	400мл	300 Р.	800мл	520 Р.
ЗЕЛЁНЫЙ С ЖАСМИНОМ <i>с цветками азиатского жасмина</i>	400мл	300 Р.	800мл	520 Р.
МОЛОЧНЫЙ УЛУН <i>с мягким вкусом и моложным ароматом</i>	400мл	320 Р.	800мл	540 Р.

КОФЕ

ЭСПРЕССО	50мл	180 Р.
ДВОЙНОЙ ЭСПРЕССО	150мл	240 Р.
АМЕРИКАНО	150мл	180 Р.
ФИЛЬТР КОФЕ	200мл	180 Р.
КАПУЧИНО	150мл	240 Р.
ДВОЙНОЙ КАПУЧИНО	270мл	320 Р.
ЛАТТЕ	220мл	260 Р.
РАФ КОФЕ <i>с мягким сливочно-ванильным вкусом</i>	270мл	320 Р.

**Приготовление на миндальном, кокосовом или соевом молоке: +60р. к стоимости напитка*

НЕ КОФЕ

МАТЧА <i>латте/капучино</i>	220мл/150мл	300 Р.
МАТЧА <i>латте/капучино с миндальным, кокосовым или соевым молоком</i>	220мл/150мл	340 Р.
КАКАО С МАРШМЕЛЛОУ <i>с мягким сливочно-ванильным вкусом</i>	250мл/10г	300 Р.

К ЧАЮ/КОФЕ

сливки, молоко	30мл/50мл	50 Р.
не молоко: миндальное, кокосовое, соевое	50мл	60 Р.
мёд, джем	30г/40г	60 Р.
мята, лимон, сок имбиря	5г/15г/5мл	50 Р.
сироп	10мл	50 Р.

СПОРТИВНЫЕ НАПИТКИ

НАПИТОК ИЗОТОНИЧЕСКИЙ «ISOTONIC DRINK» <i>лайм-мята, апельсин, грейпфрут, мультифрукт</i>	900мл	320 P.
НАПИТОК «L-CARNITINE 2000 MG» <i>апельсин, лимон-лайм, клюква-лимон</i>	700мл	360 P.
НАПИТОК «L-CARNITINE WATER» <i>вишня, клубника-мята, лимон, черная смородина</i>	500мл	260 P.
НАПИТОК С ВИТАМИНАМИ «VITAWELL L-CARNITINE» <i>клубника-гранат, грейпфрут, ананас</i>	500мл	220 P.
НАПИТОК С АМИНОКИСЛОТАМИ «BCAA 8000» <i>лимон, лесные ягоды, белый грейпфрут</i>	700мл	380 P.
НАПИТОК С АМИНОКИСЛОТАМИ «BCAA WATER» <i>лимон-вишня, манго, фейхоа, яблоко-киви</i>	500мл	260 P.
НАПИТОК С АМИНОКИСЛОТАМИ "BCAA SPORTINIA" <i>ежевика, апельсин, маракуйя</i>	350мл	180 P.
НАПИТОК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «CARBO LOAD» <i>лимон-лайм, супер фрукт</i>	700мл	360 P.
НАПИТОК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ТЕРМОГЕННЫЙ «TERMO BOOSTER» <i>клюква-лимон</i>	700мл	360 P.
НАПИТОК ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ «ENERGY BOOST EXO» <i>голубая гуава, зеленое яблоко, манго</i>	500мл	260 P.

СПОРТИВНОЕ МЕНЮ

ВЫСОКОБЕЛКОВЫЕ СМЕСИ/ПРОТЕИНЫ

ZERO CARB METAPURE <i>производитель QNT</i>	1 порция/30г	400 P.
PRIME WHEY <i>производитель QNT</i>	1 порция/30г	400 P.
WHEY ISOLATE ZERO <i>производитель QNT</i>	1 порция/30г	400 P.
VEGAN PROTEIN <i>производитель QNT</i>	1 порция/20г	360 P.

БЕЛКОВО-УГЛЕВОДНЫЕ СМЕСИ/ГЕЙНЕРЫ

MASS GAINER ZERO <i>производитель QNT</i>	1 порция/65г	400 P.
--	--------------	--------

ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС

N.O.XPLODE <i>производитель BSN</i>	1 порция/15г	280 P.
PRE-WORKOUT <i>производитель Fitness Food Factory</i>	1 ампула/110мл	300 P.

КОКТЕЙЛИ ИЗ СМЕСЕЙ МОГУТ БЫТЬ ПРИГОТОВЛЕНЫ НА:

молоке	250мл	60 P.
растительном молоке	250мл	150 P.
воде	250мл	60 P.
или на любом другом напитке из меню бара + банан к коктейлю	шт.	80 P.

СПОРТИВНОЕ МЕНЮ

АМИНО-КИСЛОТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

BCAA SHOT <i>производитель Nutrend</i>	1 ампула/60мл	300 Р.
BCAA 3000 SHOT <i>производитель Hardlabz</i>	1 ампула/60мл	300 Р.
BCAA 6000 SHOT <i>производитель Fitness Food Factory</i>	1 ампула/110мл	300 Р.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

L-CARNITINE 3000 / L-CARNITINE 3600 <i>производитель Maxler/Power System/Fit-Rx</i>	1 ампула/25мл	200 Р.
L-CARNITINE 3000 SHOT <i>производитель 4Me Nutrition</i>	1 ампула/60мл	300 Р.
L-CARNITINE 3000 SHOT <i>производитель QNT</i>	1 ампула/80мл	320 Р.
L-CARNITINE 3500 SHOT <i>производитель Hardlabz</i>	1 ампула/60мл	300 Р.
L-CARNITINE 6000 SHOT <i>производитель Fitness Food Factory</i>	1 ампула/100мл	300 Р.

ЭНЕРГИЯ

GUARANA <i>производитель Maxler/Power System/ Liquid&Liquid/Fit-Rx</i>	1 ампула/25мл	200 Р.
GUARANA SHOT <i>производитель 4Me Nutrition</i>	1 ампула/60мл	300 Р.
GUARANA KICK <i>производитель QNT</i>	1 ампула/80мл	320 Р.
GUARANA 2500 SHOT <i>производитель Hardlabz</i>	1 ампула/60мл	300 Р.
GUARANA 3000 SHOT <i>производитель Fitness Food Factory</i>	1 ампула/110мл	300 Р.

БАТОНЧИКИ. СНЕКИ

«PROTEIN JOY 38%» <i>с протеином, низкое содержание сахара</i>	1 шт./60г	360 Р.
«PROTEIN WAFER BAR» <i>с протеином, вафельный</i>	1 шт./35г	260 Р.
«EXCELENT 25% PROTEIN BAR» <i>с протеином, без глютена</i>	1шт./85г	380 Р.
«CHIKABAR 25%» <i>с протеином, без сахара</i>	1шт./60г	220 Р.
«DESSERT SOUFFLE» <i>печенье суфле с протеином, без сахара</i>	1шт./55г	220 Р.
«BROWNIE» <i>печенье с протеином, без сахара</i>	1шт./50г	220 Р.
«PROTEIN CAKE EXTRA» <i>печенье с протеином</i>	1шт./70г	240 Р.
«PROTEIN CAKE DUBAI» <i>печенье с протеином без сахара</i>	1 шт./50г	240 Р.
«PROTEIN COOKIE» <i>печенье с протеином</i>	1шт./40г/ 50г	180 Р.
«FITNESS SHOCK» <i>печенье с протеином</i>	1 шт./50г	220 Р.
«WELLNUT» <i>с протеином, без сахара</i>	1шт./45г	180 Р.
«COCO PARADISE» <i>с протеином, без муки, без сахара</i>	1шт./45г	180 Р.
ХЛЕБЦЫ «BLOCKBUSTER»	110г/130г	180 Р.
ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА «5» <i>без сахара</i>	1уп./12шт	140 Р.

АКСЕССУАРЫ

ШЕЙКЕР ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОКТЕЙЛЕЙ	650 Р.
ШЕЙКЕР ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОКТЕЙЛЕЙ С КОНТЕЙНЕРАМИ	850 Р.
СПОРТИВНАЯ БУТЫЛКА ДЛЯ ВОДЫ	600 Р.

САЛАТ, СУПЫ



320 Р.

САЛАТ ИЗ МОРСКИХ ВОДОРОСЛЕЙ
подается с ореховым соусом



240 Р.

МИСО СУП
мисо-бульон, тофу, вакаме



420 Р.

КРАБОВЫЙ СУП
мисо-бульон, тофу, вакаме, мясо краба



420 Р.

СУП С УГРЕМ
рыбный бульон, вакаме, угорь, рис, яйцо

СУШИ

Ко всем блюдам подается васаби и маринованный имбирь



180 Р.

200 Р. 🍣

ЛОСОСЬ



170 Р.

190 Р. 🍣

ТУНЕЦ



170 Р.

190 Р. 🍣

КРЕВЕТКА



180 Р.

200 Р. 🍣

КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ

ГУНКАНЫ

Ко всем блюдам подается васаби и маринованный имбирь



180 Р.

ИКРА ЛЕТУЧЕЙ РЫБЫ



240 Р.

ИКРА ЛОСОСЯ



240 Р. / 260 Р. 🍣

МЯСО КРАБА



140 Р.

ЧУКА
с ореховым соусом



220 Р.

КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ



240 Р.

ЛОСОСЬ



260 Р.

КАЛИФОРНИЯ
краб, икра летучей рыбы



260 Р.

ФИЛАДЕЛЬФИЯ
лосось, икра лосося

САШИМИ

Ко всем блюдам подается васаби и маринованный имбирь



620 Р.

ЛОСОСЬ



540 Р.

ТУНЕЦ
ИЛИ КРЕВЕТКА



580 Р.

КОПЧЕНЫЙ УГОРЬ



640 Р.

КУНСЕЙ МАКИ
угорь, лосось слабой соли, авокадо, сыр сливочный

РОЛЛЫ

Ко всем блюдам подается васаби и маринованный имбирь



260 Р.

РОЛЛ С ОГУРЦОМ
РОЛЛ АВОКАДО



360 Р.

РОЛЛ С ТУНЦОМ



380 Р. / 400 Р. 🍣

РОЛЛ С ЛОСОСЕМ



380 Р. / 400 Р. 🍣

РОЛЛ С КОПЧЕНЫМ УГРЕМ



760 Р.

ДРАКОН
угорь, авокадо, икра летучей рыбы, сыр сливочный



680 Р.

ФЬЮЖН
угорь, креветка, авокадо, огурец, икра лосося



680 Р.

КАНАДСКИЙ
лосось, угорь, авокадо, огурец, сыр сливочный



640 Р.

ЗБИ ШАРП
креветка темпура, авокадо, тар тар лосось



740 Р.

КАЛИФОРНИЯ С КРАБОМ
мясо краба, авокадо, огурец, икра летучей рыбы



680 Р.

КАЛИФОРНИЯ С ЛОСОСЕМ
лосось, авокадо, огурец, икра летучей рыбы



640 Р. 🍣

КАЛИФОРНИЯ С КРЕВЕТКОЙ
креветка, авокадо, огурец, икра летучей рыбы, острый соус



620 Р. 🍣

ЗБИ СПАЙС МАКИ
креветка темпура, огурец, сыр сливочный, кунжут



760 Р.

СЛИВОЧНАЯ ФИЛАДЕЛЬФИЯ
лосось, авокадо, огурец, сыр сливочный



760 Р.

КИОТО
лосось, сыр сливочный, икра лосося



660 Р. 🍣

УНАГИ КРАНЧ
мясо краба, креветка темпура, угорь копченый, огурец, сыр сливочный



540 Р.

ЛОСОСЬ С АВОКАДО
лосось, авокадо



680 Р. 🍣

УНАГИ МАКИ СПАЙС
угорь, лосось, сыр сливочный, острый соус



620 Р.

ТЕМПУРА ОКИНАВА
теплый ролл: угорь, креветка, авокадо, сыр сливочный



620 Р.

ТЕМПУРА С ЛОСОСЕМ
теплый ролл: лосось, авокадо, сыр сливочный



620 Р. 🍣

ТЕМПУРА ТОКИО СПАЙС
теплый ролл: угорь, лосось, креветка, острый соус

Дополнительно Вы можете заказать: васаби 20р., имбирь 40р., ореховый соус 40р., острый соус 40р.