

## *Фитнес меню*

*Фитнес салата с мус от авокадо и - 350гр. 7,90лв.*

*крем сирене*

*/микс от зелени салатки, хрупкави пресни броколи, моркови, краставици, червено цвекло, репички, бяла и червена киноа, печени лешници и цитрусов дресинг с нар/7,8  
460калории /белтъчини20гр. /въглехидрати55гр. /мазнини17гр.*

*Омлет с извара и спанак, -350гр. 8,90лв.*

*/приготвен от пет белтъка и един жълтък, гарниран с резени авокадо и краставички подправени с копър и лимон/3,7,10,12  
380 калории /белтъчини41гр. /въглехидрати7гр. /мазнини23гр.*

*Филе от селектирано пиле/Пуешко филе с кокосово -400гр.*

*масло и хрупкава коричка от билки и броколи 1,8,9  
/поднесени с гарнитура от жасминов ориз и сотирани броколи в кокосово масло, чесън, целина и копър/*

*С филе от селектирано пиле 11,80лв.*

*575калории /белтъчини49гр. /въглехидрати30гр. /мазнини23гр.*

*С Пуешко филе 15,90лв.*

*578калории /белтъчини51гр. /въглехидрати30гр. /мазнини23гр.*

*Печени телешки кюфтета с яйце, -350гр. 11,80лв.*

*магданоз и зелен лук 3,7,9*

*/поднесени с пюре от моркови и сладки картофи, микс от зелени салатки с мариновано червено цвекло, моркови, тиквички и цитрусов дресинг с нар/  
571калории /белтъчини47гр./въглехидрати23гр. /мазнини29гр.*

Запечено филе от бяла риба в кокосово масло с 14,80лв.  
веган песто и поръска от семена и ядки – 280гр.  
/гарнирана с цитрусов дресинг, авокадо и черен ориз/4,8,10,12/  
520калории /белтъчини 41гр. /въглехидрати23гр. /мазнини26гр

Сьомга с кокосово масло и цитрусов дресинг с нар 19,80лв.  
/поднесена с черен ориз и микс от зелени салатки с краставички, пресни  
броколи, репички, червена чушка, цитрусов дресинг и орехи/4,8/-350гр.  
530калории /белтъчини 43гр. /въглехидрати34гр. /мазнини19гр

Протеинов шейк - 400 мл

- с боровинки 8,60лв.  
151калории /белтъчини 25гр. /въглехидрати11гр. /мазнини4гр
- с ананас 7.80лв.  
169калории /белтъчини 25гр. /въглехидрати14гр. /мазнини3гр

Цитронада с боровинки, грейпфрут и сироп от агаве 6,50лв.  
/без захар/- 500 мл  
249калории /белтъчини4гр. /въглехидрати44гр. /мазнини1гр

Домашна протеинова торта с поръска -160гр. 6,60лв.  
от семена и ядки  
/приготвена без брашно и захар/ 1,3,7,12  
541калории /белтъчини31гр. /въглехидрати29гр. /мазнини36гр.

Консултант: фитнес  
инструктор **Владислав  
Красимиров Кожухаров**