

Фитнес меню

- Фитнес салата с риба тон - 350гр. /3,4,10,11,12/ 10,90лв.**
/микс от зелени салатки, червена чушка, краставици, два вида киноа, варено яйце, печен сусам, овкусена с цитрусов дресинг/
257калории /б.24гр. /в.22гр. /м.12гр.
- НОВО : Отворен бургер от съомга с яйце и свежи зелени подправки, вържу жасминов ориз и салатка от бейби спанак /3,4,8,10,12/250 гр. 14,90 лв.**
365калории / б.32 гр./в.30гр. / м.8 гр.
- Омлет със спанак -200гр./3/ 8,90лв.**
/приготвен от пет белтъка и един жълтък/
260калории /б.25гр. /в.4гр. /м.15гр.
- Пилешко филе на скара -200гр. 9,90лв.**
279 калории /б.60гр. /в.0гр. /м.3гр.
- Пилешко филе на тиган с кокосово масло -200гр. /10,12/ 9,90лв.**
283 калории /б.63гр. /в.0гр. /м.3гр.
- Пуешко филе на скара -200гр 10,90лв.**
289калории /б.64гр. /в.0гр. /м.2гр.
- Пуешко филе на тиган с кокосово масло -200гр/10,12/ 10,90лв.**
297калории /б.67гр. /в.0гр. /м.2гр.
- Свинско бон филе на скара -200гр. 11,80лв.**
308калории /б.54гр./в.0гр. /м.12гр.
- Свинско бон филе на тиган със сусамово олио /8,-200гр. 11,80лв.**
311калории /б.56гр./в.0гр. /м.11гр.
- Печени телешки кюфтета на скара -200гр. /3/ 10,60лв.**
380калории /б.52гр./в.2гр. /м.21гр.

Филе от Пъстърва/Лаврак, на тиган – 180гр. с цитрусов дресинг/ 4,10,12/ с филе Пъстърва	13,90лв.
201калории /б.39гр. /в.0гр. /м.10гр. с филе Лаврак	19,90лв.
194калории /б.42гр. /в.0гр. /м.5гр.	
Филе от съомга с лимон и зехтин – 200гр.	19,90лв.
372калории /б.58гр. /в.0гр. /м.19гр	

Гарнитури

Жасминов ориз- 100гр. 2,60лв 110калории/б.6гр/в.80гр./м.0гр	Задушени броколи с кокосово 5,80лв масло, чесън и копър -150гр./9,12/ 118калории/б,8гр./в.9гр./м.6гр./
Черен ориз -100гр. 2,60лв 105калории /б.7гр. /в.69гр. /м.1гр.	Сотиран спанак 5,80лв със зелен лук и чесън-100гр./11/ 89калории/б.3гр./в.2гр./м.4гр
Печени сладки картофи 4,90лв с розмарин -200гр/11/ 175калории /б.4гр. /в.40гр. /м.2гр.	Печени тиквички на скара 2,90лв с магданозено песто-150гр/8/ 49калории/б.5гр./в.3гр./м.0гр.
Печени червени картофи 4,90лв с прясна мащерка -200гр 180калории /б.5гр. /в.42гр. /м.3гр.	Пресни краставички, 2,60лв/10,12/ копър и лимон -150гр. 23калории/б.1гр./в.0гр./м.0гр.

Б.-белтъчини/В.-въглехидрати/М.-мазнини

Консултант: фитнес
инструктор **Владислав**
Красимиров Кожухаров