

FITNESS MENU

1

— 1 —

Брускетта
с авокадо и яйцом

450₽

2

— 2 —

Салат с индейкой

450₽

3

Салат с тофу
и цитрусовыми

450₽

4

Киноа со шпинатом
и нутом

360₽

5

— 5 —

Лосось на пару
с овощами и миндалем

850₽

4

3

FITNESS MENU

Название	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Брускетта с авокадо и яйцом	175	14,4	48,7	26,3	602,06
Салат с индейкой	250	21,12	15,92	6,7	254,67
Салат с тофу и цитрусовыми	255	7,61	23,8	14,66	303,33
Киноа со шпинатом и нутом	230	26,08	18,8	87,8	625,33
Лосось на пару с овощами и миндалем	280/30	31,6	34,62	9,7	476,85

