

МЕНЮ

*Если у вас есть аллергия, просим сообщить нам об этом

Москва, Новоясеневский проспект, д. 9

info@encorefitness.ru

www.encorefitness.ru

ЗАВТРАКИ Весь день

Сырники со сметаной 620₽
383ккал 21б 17ж 3бг 150г

Каша овсяная с изюмом 500₽
456ккал 15б 13ж 69у 260г

Омлет 550₽
305ккал 23б 21ж 05у 210г

Яичница с беконом 600₽
409ккал 28б 32ж 01у 180г

Шакшука 580₽
620ккал 24б 48ж 22у 250г

Бельгийская вафля с яйцом и беконом 720₽
578ккал 21б 36ж 42у 260г

Бельгийская вафля с яйцом и лососем 900₽
513ккал 31б 27ж 3бг 280г

ЗАКУСКИ

Зеленая гречка с грибами 780₽
503ккал 18б 29ж 43у 275г

Буррито с курицей 760₽
664ккал 28б 37ж 54у 250г

Кесадилья 760₽
658ккал 29б 44ж 3бг 230г

Ролл с ростбифом и Чеддером 780₽
620ккал 26б 34ж 52у 230г

Ролл с тигровыми креветками 780₽
450ккал 17б 20ж 50у 190г

Ролл с ветчиной и омлетом 780₽
736ккал 36б 42ж 54у 330г

САЛАТЫ

Овощной салат с жареным Халлуми 750₽
388ккал 09б 32ж 16у 150г

Греческий 720₽
416ккал 08б 38ж 09у 250г

Суперфуд 770₽
363ккал 07б 26ж 25у 237г

Цезарь с куриным филе 830₽
370ккал 32б 22ж 10у 220г

Винегрет с сельдью 800₽
333ккал 15б 18ж 27у 320г

Салат с лососем, киноа и ананасом 950₽
359ккал 17б 28ж 10у 200г

Салат с языком и зеленью 820₽
155ккал 07б 11ж 07у 150г

Салат с куриной печенью 790₽
360ккал 22б 18ж 27у 198г

СЭНДВИЧИ

Сэндвич с семгой 910₽
586ккал 31б 29ж 50у 270г

Сэндвич с куриным филе 730₽
540ккал 27б 25ж 51у 270г

Сэндвич с индейкой 770₽
515ккал 23б 24ж 51у 270г

Вафл-сэндвич с куриным филе и яйцом 910₽
616ккал 30б 37ж 40у 405г

СУПЫ

Борщ 560₽
489ккал 29б 33ж 19у 375г

Куриный суп с лапшой и перепелиным яйцом 440₽
410ккал 34б 21ж 20у 420г

Суп-лапша 430₽
450ккал 36б 29ж 10у 420г

Суп-пюре из тыквы 430₽
192ккал 04б 12ж 21у 300г

Суп-пюре из чечевицы 430₽
264ккал 14б 07ж 3бг 300г

ГАРНИРЫ

Овощи 330₽
196ккал 03б 16ж 08у 150г

Зеленая гречка 190₽
189ккал 08б 02ж 3бг 150г

Картофельное пюре 180₽
201ккал 03б 11ж 21у 150г

Микс-салат 220₽
000ккал 00б 00ж 00у 30г

ПАСТА/ЛАПША

Спагетти Томатино с креветками 850₽
498ккал 22б 06ж 88у 365г

Зеленые фетучини с индейкой 890₽
851ккал 13б 6бж 51у 345г

Фузилли с курицей и брокколи 890₽
795ккал 18б 50ж 68у 450г

Соба с курицей и овощами 670₽
398ккал 28б 16ж 35у 328г

Дополнительные ингредиенты

Гречка 100₽ 50г

Брокколи 150₽ 150г

Морковь 100₽ 50г

Огурец 120₽ 50г

Помидоры 150₽ 50г

Перец болгар. 130₽ 50г

Шампиньоны 120₽ 50г

Микс-салат 280₽ 50г

Банан 160₽ 1 шт

Яблоко 120₽ 50г

Лимон 90₽ 40г

Яйцо куриное 100₽ 1 шт

Тост 90₽ 1 шт

Семга с/с 350₽ 50г

Курица 210₽ 50г

Индейка 240₽ 50г

Бекон 150₽ 10г

Сыр Грюйер 200₽ 25г

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Гарнир включен: зеленая гречка / овощи / микс-салат* / картофельное пюре

Куриные котлетки* 800₽
260ккал 30б 15ж 01у на пару 160/150/30г
305ккал 30б 20ж 01у на гриле

Куриная грудка* 820₽
220ккал 36б 08ж 00у на пару 140/150/30г
265ккал 36б 13ж 00у на гриле

Рулетки из курицы* 750₽
205ккал 39б 03ж 03у 210/150/30г

Филе индейки* 890₽
166ккал 38б 01ж 00у на пару 170/150/30г
211ккал 38б 06ж 00у на гриле

Котлеты из кролика* 860₽
160ккал 18б 08ж 04у на пару 100/150/30г
295ккал 18б 23ж 04у на гриле

Лосось* 980₽
161ккал 25б 07ж 00у на пару 115/150/30г
206ккал 25б 12ж 00у на гриле

Медальоны из говядины* 1090₽
328ккал 24б 25ж 01у 130/150/30г

Бефстроганов с гречкой* 980₽
1035ккал 29б 81ж 47у 200/170г

Сыр Моцарелла 170₽ 30г

Мед 120₽ 50г

Сироп 90₽ 20мл

Топпинг 120₽ 50г

Сливки 120₽ 50мл

Мята 80₽ 5г

БАР

*Если у вас есть аллергия, просим сообщить нам об этом

Москва, Новоясеневский проспект, д. 9

info@encorefitness.ru

www.encorefitness.ru

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Грейпфрут	200 мл	360₽
Апельсин	200 мл	360₽
Морковь	200 мл	340₽
Яблоко	200 мл	360₽

СОКИ

Апельсин	200 мл	290₽
Вишня	200 мл	290₽
Томат	200 мл	290₽
Персик	200 мл	290₽

ВОДА И НАПИТКИ

Tassay	500 мл	320₽
Байкал	450 мл	320₽
Газировки	250 (330) мл	350₽
кока-кола / кока-кола зеро / спрайт / пепси		
Ред Булл	250 мл	370₽

СМУЗИ

Каму-каму&облепиха 300 мл 600₽
облепиха, каму-каму, апельсиновый сок, сироп агавы, банан

Спирулина 300 мл 600₽
протеин, спирулина, банан, мед, мука льняная, молоко

Мятный персик 300 мл 600₽
персиковый сок, банан, мята, лимон

Зеленый 300 мл 600₽
киви, шпинат, банан, яблочный сок

Черная смородина 300 мл 600₽
черная смородина, банан, финик, ваниль, соевое молоко

Клубника&вишня 300 мл 600₽
клубника, вишня, овсянка, банан, мята, кокосовое молоко

Черничная овсянка 300 мл 600₽
черника, овсянка, яблоки, мед, низколактозное молоко

Рубиновый 300 мл 600₽
инжир, вишня, мята, гранатовый сок

ОСВЕЖАЮЩИЕ КОКТЕЙЛИ

Малиновый слинг 350 мл 490₽
малина, мята, спрайт

Виноградный слинг 350 мл 490₽
виноградный сок, лайм, спрайт

Лимонад яблоко-имбирь 350 мл 490₽

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Ванильный 300 мл 570₽
мороженое, молоко, ванильный сироп

«Сникерс» 300 мл 570₽
мороженое, карамель, шоколад, арахис

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Вэй протеин 300 мл 460/530/570₽
на воде / на молоке / на растительном молоке

Изолят 300 мл 530/580/630₽
на воде / на молоке / на растительном молоке

ВСАА 300 мл 430₽

L-карнитин (ампула) 25 мл 430₽

Гуарана (ампула) 25 мл 430₽

ГОРЯЧИЕ КОМПОЗИЦИИ

Глинтвейн 250 мл 450₽
сок винограда, грейпфрут, апельсин, специи

Ягодный тонус 500 мл 450₽
шиповник, черная смородина, мята, гвоздика, мед

Имбирный 500 мл 450₽
имбирь, лайм, мята, гвоздика, корица

Облепиховый 500 мл 450₽
облепиха, имбирь, клюква, мед

ЧАЙ И ЧАЙНЫЕ НАПИТКИ

Черный 500 мл 510₽
ассам / эрл грей / горные травы

Травяной 500 мл 510₽
ромашка / баварская мята / женьшень

Зеленый 500 мл 510₽
сенча / молочный улун / жасмин

Гречишный 500 мл 510₽

Маття Латте 250 мл 510₽

КОФЕ И КАКАО

Эспрессо 30 мл 220₽

Американо 160 мл 320₽

Капучино 240 мл 430₽

Капучино на соевом/ кокосовом/миндальном молоке 240 мл 440₽

Латте 250 мл 450₽

Латте на соевом/ кокосовом/миндальном молоке 250 мл 470₽

Раф (ваниль/карамель/ орех) 250 мл 470₽

Флэт уайт 240 мл 450₽

Флэт уайт на соевом / кокосовом/ миндальном молоке 240 мл 470₽

Кофе с халвой 350 мл 450₽

Какао 250 мл 420₽

Какао с маршмеллоу 250 мл 480₽

Какао на соевом молоке 250 мл 460₽

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ENCORE FOOD*

3 готовых рациона: 1200, 1500, 1800 ккал/день.
Доставка до двери с 7 утра или сервировка
блюдо в кафе с 9 утра.

*Пример меню на 1200 ккал.

ПОНЕДЕЛЬНИК	БЖУ	ККАЛ
Завтрак Сырники со сметаной	21/17/36	383
Обед Медальоны из говядины Картофельное пюре с брокколи Томатный соус	24/25/1 3/7/19 1/0/1	328 151 12
Ужин Смузи Спирулина	22/6/46	328
ИТОГО:	71/55/103	1212

ВТОРНИК	БЖУ	ККАЛ
Завтрак Сэндвич с сёмгой	31/29/50	586
Обед Куриный суп с лапшой и перепелиным яйцом	31/21/20	410
Ужин Смузи Черничная овсянка	26/6/50	270
ИТОГО:	88/56/120	1266

СРЕДА	БЖУ	ККАЛ
Завтрак Бельгийская вафля с яйцом и лососем	31/27/36	513
Обед Борщ с телятиной	29/33/19	489
Ужин Рулетки из курицы с овощами Микс-салат Томатный соус	40/3/3 0/0/0 1/0/1	205 3 12
ИТОГО:	101/63/59	1222

ЧЕТВЕРГ	БЖУ	ККАЛ
Завтрак Омлет (с индейкой, шампиньонами и моцареллой) Свежевыжатый грейпфрутовый сок	52/36/6 1/0/13	534 58
Обед Соба с курицей и овощами	28/16/35	398
Ужин Лосось на гриле Микс-салат	24/12/0 0/0/0	206 3
ИТОГО:	105/64/54	1198