

МЕНЮ

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

Москва, ЖК ЛИЦА,
улица Авиаконструктора Сухого, 2, к. 1

info@encorefitness.ru
www.encorefitness.ru

ЗАВТРАКИ

Весь день

Encore
649ккал 35б 28ж 64у
Тост со сливочным сыром, лососем и авокадо, глазунья, овсяная каша с гранолой или йогурт с клубникой

1650₽
410 г

Завтрак для Ирины
543ккал 34б 32ж 29у
Авокадо-тост со сливочным сыром, томатами, лососем и яйцом пашот

1540₽
310 г

Бельгийская вафля со шпинатом, рукколой, лососем и яйцом пашот
587ккал 37б 35ж 30у

1540₽
300 г

Драник из батата с яйцом и форелью
497ккал 25б 40ж 09у

1420₽
245 г

Яйца Бенедикт с лососем
887ккал 44б 60ж 42у

1420₽
300/45 г

Скрэмбл с крабом
923ккал 36б 70ж 36у

1700₽
345 г

Сырники со сметаной и ягодами
485ккал 25б 31ж 25у

1300₽
205/70 г

Йогурт с малиной
193ккал 05б 06ж 29у

700₽
240 г

Каша овсяная с изюмом и апельсином
456ккал 15б 13ж 69у

860₽
275 г

Каша пшённая с тыквой и мёдом
493ккал 13б 08ж 92у

860₽
300/50 г

Омлет с козым сыром, авокадо и рукколой
833ккал 35б 66ж 24у

1480₽
335 г

Омлет с сыром Чеддер и ветчиной
859ккал 40б 67ж 23у

1480₽
350 г

Шакшука
639ккал 26б 49ж 22у

1150₽
250 г

Глазунья на тостах с томатами
500ккал 26б 36ж 18у

1150₽
275 г

ЗАКУСКИ

Карпаччо из говядины
273ккал 16б 21ж 04у

1360₽
130 г

Карпаччо из лосося
249ккал 17б 15ж 04у

1430₽
130 г

Креветки с соусом Васаби
236ккал 20б 10ж 16у

1260₽
123 г

Поке с лососем, манго и кокосовым молоком
425ккал 31б 27ж 13у

1600₽
295 г

Севиче из лосося с авокадо
338ккал 29б 22ж 05у

1460₽
187 г

Капрезе
368ккал 24б 26ж 09у

1420₽
250 г

Киноа и авокадо
269ккал 04б 20ж 17у

880₽
110 г

БРУСКЕТТА

Брускетта с креветками
427ккал 27б 20ж 34у

1120₽
255 г

Брускетта с семгой и авокадо
382ккал 23б 15ж 38у

1120₽
175 г

Брускетта с ростбифом
436ккал 20б 21ж 38у

1120₽
200 г

САЛАТЫ

Овощной салат с фенхелем
140ккал 04б 09ж 10у

1090₽
236 г

Салат Суперфуд
363ккал 07б 26ж 25у

1390₽
237 г

Салат Грин Мама
336ккал 10б 22ж 24у

1480₽
330 г

Салат с печеными кабачками и сербской брынзой
399ккал 09б 35ж 11у

1450₽
335 г

Овощной салат с кинзой, нутом и жареным Халлуми
527ккал 16б 40ж 26у

1590₽
270 г

Салат с запеченной тыквой, рикоттой и фисташками
260ккал 08б 10ж 36у

1280₽
190 г

Греческий
536ккал 09б 48ж 15у

1490₽
329 г

Салат с языком и зеленью
277ккал 11б 20ж 13у

1540₽
260 г

Шпинат, руккола, мангольд и куриная печень
360ккал 22б 18ж 27у

1500₽
198 г

Микс-салат с ростбифом и артишоками
583ккал 16б 48ж 22у

1700₽
330 г

Салат из овощей с креветками и перцем Халапеньо
318ккал 28б 18ж 10у

1600₽
245 г

Руккола с креветками и авокадо
462ккал 27б 34ж 11у

1650₽
225 г

Нисуаз
281ккал 23б 14ж 14у

1690₽
280 г

Зелёный салат с жареным лососем и соусом Фурикакэ
454ккал 23б 36ж 09у

1600₽
241 г

Салат с кальмарами, киноа, ананасом
369ккал 14б 30ж 10у

1370₽
190 г

Цезарь с куриным филе/ лососем/креветками
379ккал 27б 26ж 10у с куриным филе
375ккал 28б 25ж 11у с лососем
363ккал 30б 22ж 10у с креветками

1520₽
220 г

СУПЫ

Том Ям
640ккал 42б 11ж 89у

1600₽
530 г

Азиатский рыбный суп
231ккал 22б 05ж 24у

890₽
390 г

Борщ с телятиной
489ккал 29б 33ж 19у

890₽
400/35 г

Куриный суп с лапшой и перепелиным яйцом
410ккал 34б 21ж 20у

650₽
420 г

Суп-лапша
450ккал 36б 29ж 10у

650₽
420 г

Суп-пюре из тыквы
192ккал 04б 12ж 21у

520₽
300 г

Суп-пюре из чечевицы
264ккал 14б 07ж 36у

520₽
300 г

Дополнительные ингредиенты

Гречка
200₽ 50 г

Киноа
290₽ 50 г

Зелень
140₽ 20 г

Креветки
360₽ 50 г

Масло сливочное
180₽ 30 г

Банан
170₽ 1 шт

Черный рис
250₽ 50 г

Огурец
230₽ 50 г

Микс-салат
280₽ 50 г

Семга с/с
380₽ 50 г

Тост
110₽ 1 шт

Лимон
100₽ 40 г

Брокколи
250₽ 150 г

Перец болгар.
190₽ 50 г

Лук репчатый
100₽ 50 г

Ветчина
200₽ 50 г

Семена тыквы
110₽ 10 г

Клубника
260₽ 30 г

Спаржа
460₽ 50 г

Морковь
130₽ 50 г

Руккола
250₽ 30 г

Яйцо
140₽ 1 шт

Лайм
160₽ 40 г

Голубика
280₽ 30 г

Шпинат
200₽ 50 г

Помидоры
260₽ 50 г

Индейка
340₽ 50 г

Яйцо перепелиное
140₽ 1 шт

Апельсин
150₽ 50 г

Ягоды с/м
290₽ 50 г

Авокадо
290₽ 50 г

Томаты черри
260₽ 50 г

Курица
340₽ 50 г

Семена кунжута
110₽ 10 г

Яблоко
200₽ 100 г

Варенье
160₽ 50 г

Мороженое
170₽ 80 г

МЕНЮ

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

Москва, ЖК ЛИЦА,
улица Авиаконструктора Сухого, 2, к. 1
info@encorefitness.ru
www.encorefitness.ru

РИЗЗОТО/ ПАСТА/ЛАПША

Ризотто с морепродуктами 1720₽
923ккал 366 56ж 68у 370 г

Спагеттини с тигровыми креветками и соусом из вяленых помидоров 1690₽
1051ккал 346 58ж 96у 400 г

Спагетти с чернилами каракатицы и морепродуктами 1690₽
836ккал 296 34ж 103у 340 г

Фузилли с куриным филе, брокколи и вялеными томатами 1680₽
987ккал 426 51ж 89у 480 г

Паппарделле с телячьими щеками 1680₽
536ккал 426 18ж 51у 340 г

Соба с цукини, креветками и соусом Терияки 1300₽
473ккал 296 24ж 36у 360 г

Соба с цукини, курицей и соусом Терияки 1260₽
476ккал 286 24ж 36у 360 г

РЫБА

Морской окунь с томатами 1350₽
207ккал 226 10ж 05у 250/70 г

Филе сибаса со шпинатом, капустой и цукини 1740₽
165ккал 236 02ж 10у на пару 243/40 г
345ккал 236 22ж 10у на гриле

Лосось со шпинатом 1780₽
266ккал 316 12ж 08у на пару 255/50 г
375ккал 316 25ж 08у на гриле

Палтус запеченный в пергаменте с овощами 1790₽
428ккал 266 32ж 08у 270 г

Угольная рыба 1790₽
288ккал 376 10ж 11у 217/40 г

Дорадо 1780₽
133ккал 216 03ж 06у на пару 190/35 г
313ккал 216 23ж 06у на гриле

Форель 1780₽
145ккал 256 04ж 05у на пару 240/50 г
190ккал 256 08ж 05у на гриле

Крокет из тигровых креветок с пак-чой 1790₽
684ккал 476 26ж 66у 235 г

Кальмар фаршированный овощами и креветками 1730₽
568ккал 426 25ж 22у 330/130 г

Котлеты из семги и палтуса 1520₽
476ккал 346 29ж 19у на пару 250/50 г
566ккал 346 39ж 19у на гриле

ПТИЦА

Просто куриные котлетки с пюре 1500₽
458ккал 356 26ж 20у на пару 335 г
637ккал 356 46ж 20у на гриле

Филе перепёлки с птитимом и песто 1500₽
654ккал 396 30ж 56у 260 г

Куриная грудка запеченная с оранжевым Чеддером и овощами 1690₽
463ккал 466 23ж 17у 350 г

Куриная грудка с овощами 1420₽
474ккал 466 26ж 18у на пару 235/50 г
542ккал 466 32ж 18у на гриле

Индейка су-вид с овощным пловом из булгура 1420₽
353ккал 366 07ж 37у на пару 310/30 г
496ккал 366 23ж 37у на гриле

Индейка фаршированная сыром Проволоне с вяленными томатами 1660₽
631ккал 436 38ж 28у 300/50 г

Куриная печень, сердечки, пюре из батата / картофеля 1570₽
584ккал 326 33ж 40у с бататом 415 г
612ккал 306 44ж 25у с картофелем

МЯСО

Филе Миньон 2900₽
603ккал 366 48ж 06у 240/50 г

Телячьи котлеты 1560₽
531ккал 286 43ж 08у на пару 350/30 г
755ккал 286 68ж 08у на гриле

Говяжий язык 1650₽
549ккал 256 35ж 33у 390/40 г

Телячьи щёки су-вид с зеленой гречкой 1650₽
756ккал 556 41ж 43у 150/200 г

Котлеты из фермерского кролика 1460₽
338ккал 306 16ж 18у на пару 270/50 г
473ккал 306 31ж 18у на гриле

ГАРНИРЫ

Картофель с розмарином 390₽
235ккал 046 11ж 30у 150 г

Дикий рис с овощами 450₽
311ккал 086 15ж 36у 150 г

Овощи гриль 390₽
181ккал 026 16ж 07у 150 г

Булгур с печеными овощами 390₽
224ккал 066 07ж 35у 180 г

Дополнительные ингредиенты

Гречка 200₽ 50 г
Киноа 290₽ 50 г

Черный рис 250₽ 50 г
Огурец 230₽ 50 г

Брокколи 250₽ 150 г
Перец болгарский 190₽ 50 г

Спаржа 460₽ 50 г
Морковь 130₽ 50 г

Шпинат 200₽ 50 г
Помидоры 260₽ 50 г

Авокадо 290₽ 50 г
Томаты черри 260₽ 50 г

Зелень 140₽ 20 г
Креветки 360₽ 50 г

Микс-салат 280₽ 50 г
Семга с/с 380₽ 50 г

Лук репчатый 100₽ 50 г
Ветчина 200₽ 50 г

Руккола 250₽ 30 г
Яйцо 140₽ 1 шт

Индейка 340₽ 50 г
Яйцо перепелиное 140₽ 1 шт

Курица 340₽ 50 г
Семена кунжута 110₽ 10 г

Масло сливочное 180₽ 30 г
Банан 170₽ 1 шт

Тост 110₽ 1 шт
Лимон 100₽ 40 г

Семена тыквы 110₽ 10 г
Клубника 260₽ 30 г

Лайм 160₽ 40 г
Голубика 280₽ 30 г

Апельсин 150₽ 50 г
Ягоды с/м 290₽ 50 г

Яблоко 200₽ 100 г
Варенье 160₽ 50 г

Мороженое 170₽ 80 г

СМУЗИ

Зеленая гречка 300мл 840₽
496ккал 16б 17ж 70у
зеленая гречка, банан, инжир, миндаль, корица, молоко

Супер Грин 300мл 840₽
182ккал 08б 05ж 25у
киви, шпинат, манго, келп, мята, семена чиа, миндальное молоко

Каму-каму & облепиха 300мл 840₽
186ккал 03б 02ж 39у
облепиха, каму-каму, апельсиновый сок, сироп агавы, банан

Ягодный микс с йогуртом 300мл 840₽
201ккал 06б 07ж 28у
малина, черника, клубника, йогурт, мед

Черничный творог 300мл 840₽
274ккал 24б 02ж 40у
черника, яблоко, обезжиренный творог, мед

Авокадо & груша 300мл 840₽
353ккал 08б 13ж 51у
авокадо, шпинат, груша, клубника, мята, мед, миндальное молоко

Спирулина 300мл 840₽
328ккал 22б 06ж 46у
спирулина, протеин, банан, мед, льняная мука, молоко

Клубника & вишня 300мл 840₽
249ккал 10б 04ж 43у
клубника, вишня, овсянка, банан, мята, кокосовое молоко

Черная смородина 300мл 840₽
224ккал 09б 04ж 38у
черная смородина, финик, банан, ваниль, соевое молоко

Яблочный пирог 300мл 840₽
438ккал 15б 17ж 57у
яблоко, миндаль, корица, овсянка, шпинат, мед, соевое молоко

Зеленый 300мл 770₽
248ккал 04б 01ж 56у
киви, шпинат, банан, мята, яблочный сок

Мятный персик 300мл 770₽
214ккал 02б 01ж 49у
персиковый сок, банан, мята, лимон

Рубиновый 300мл 770₽
270ккал 03б 01ж 62у
вишня, инжир, мята, гранатовый сок

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Апельсин 200мл 460₽
088ккал 02б 00ж 20у

Грейпфрут 200мл 460₽
058ккал 01б 00ж 13у

Яблоко 200мл 460₽
140ккал 01б 00ж 34у

Морковь 200мл 440₽
173ккал 07б 00ж 37у

Сельдерей 200мл 460₽
037ккал 02б 00ж 06у

Груша 200мл 460₽
088ккал 01б 00ж 21у

Ананас 200мл 480₽
149ккал 01б 01ж 34у

Гранат 200мл 520₽
112ккал 01б 00ж 27у

ОСВЕЖАЮЩИЕ КОКТЕЛИ

Малиновый слинг 250мл 640₽
164ккал 02б 01ж 37у
малина, базилик, спрайт

Виноградный слинг 250мл 640₽
145ккал 01б 00ж 35у
виноградный сок, лайм, спрайт

Лимонад огурец-матча 350мл 640₽
116ккал 01б 00ж 26у

Лимонад яблоко-имбирь 350мл 640₽
148ккал 01б 00ж 32у

ВОДА/СОКИ

Байкал 450/850мл 390/620₽

Сан Бернардо 330мл 460₽

Кока-Кола/тоник/джинжер эль 250мл 440₽
105ккал 00б 00ж 26у

Ред Булл 250мл 440₽
115ккал 00б 00ж 28у

Паго, Рич, Свел 200мл 420₽
096ккал 01б 01ж 22у
апельсин/вишня/томат/персик

ДЕТОКС-ВОДА

Спа 350мл 500₽
014ккал 01б 00ж 02у
Огурец, лимон, мята

Витамин С 350мл 530₽
039ккал 01б 01ж 07у
грейпфрут, апельсин, розмарин

Настроение 350мл 530₽
015ккал 01б 00ж 03у
клубника, орегано, базилик

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЛИ

Ванильный 300мл 780₽
445ккал 08б 26ж 45у
мороженое, молоко, сироп, ванильный

Love is... 300мл 780₽
556ккал 09б 26ж 69у
мороженое, клубника, банан, сироп, бабл гам

Сникерс 300мл 780₽
585ккал 14б 38ж 47у
мороженое, карамель, шоколад, арахис

СПОРТИВНЫЕ КОКТЕЛИ

Вэй протеин 300мл 770/830/920 ₽
*112ккал 22б 02ж 01у
вода*/молоко/растительное молоко

Говяжий протеин 300мл 850/940 ₽
*134ккал 29б 00ж 04у
вода*/молоко

Юкатан 300мл 960 ₽
337ккал 31б 11ж 28у
вэй протеин шоколад, персиковый сок,
авокадо, клубника

Изолят 300мл 850/940/980 ₽
*114ккал 27б 00ж 01у
вода*/молоко/растительное молоко

Растительный протеин 300мл 850/980 ₽
*102ккал 23б 00ж 02у
вода*/растительное молоко

Легкая жизнь 300мл 960 ₽
298ккал 35б 05ж 27у
вэй протеин ваниль/шоколад, соевое
молоко, киви, мед

Гидролизат 300мл 850/940/980 ₽
*139ккал 30б 00ж 04у
вода*/молоко/растительное молоко

Гейнер 300мл 850/940 ₽
*352ккал 18б 02ж 65у
вода*/молоко

Лигурия 300мл 960 ₽
187ккал 07б 00ж 39у
ВСАА, сок красного винограда, вишня

Казеиновый протеин 300мл 850/940/980 ₽
*110ккал 25б 00ж 02у
вода*/молоко/растительное молоко

Encore 300мл 960 ₽
533ккал 44б 32ж 16у
вэй протеин ваниль, молоко, перепелиные
яйца, грецкие орехи

Банана сплит 300мл 960 ₽
377ккал 42б 07ж 35у
вэй протеин ваниль/шоколад, ВСАА,
молоко, банан

ГОРЯЧИЕ КОМПОЗИЦИИ

Глинтвейн 250мл 730 ₽
205ккал 01б 01ж 48у
сок винограда, грейпфрут, апельсин,
специи

Горячий апельсин 250мл 730 ₽
162ккал 02б 01ж 37у
апельсиновый
фреш, мята, корица, мед

Зимняя вишня 250мл 730 ₽
151ккал 01б 01ж 35у
вишня, лимонная цедра, мед

Ягодный тонус 500мл 890 ₽
169ккал 02б 01ж 37у
шиповник, черная смородина, мята,
гвоздика, мед

Имбирный 500мл 890 ₽
145ккал 01б 01ж 33у
имбирь, лайм, мята, гвоздика, корица

Облепиховый 500мл 890 ₽
153ккал 01б 01ж 35у
облепиха, имбирь, клюква, мед

Клюквенный 500мл 890 ₽
148ккал 01б 01ж 34у
клюква, апельсин, мед, бадьян

КОФЕ И КАКАО

Эспрессо 30мл 270 ₽
001ккал 00б 00ж 00у

Американо 160мл 350 ₽
004ккал 01б 00ж 00у

Капучино 240мл 460 ₽
130ккал 07б 07ж 10у

Латте 250мл 470 ₽
148ккал 07б 08ж 12у

Раф 250мл 520 ₽
267ккал 06б 15ж 27у
ваниль / карамель / орех

Флэт уайт 240мл 480 ₽
118ккал 08б 05ж 10у

Кофе с халвой 350мл 500 ₽
306ккал 11б 17ж 27у

Какао *250/450мл 470/570 ₽
*195ккал 08б 10ж 22у

ЧАЙ/ НЕ ЧАЙ

Черный 500мл 840 ₽
ассам, пуэр, эрл грей, горные травы

Травяной 500мл 840 ₽
женьшень, японская липа,
баварская мята, ромашка, ройбуш

Зеленый 500мл 840 ₽
сенча, молочный улун, жасмин

Гречишный 500мл 840 ₽

Маття латте 250мл 670 ₽
074ккал 06б 01ж 10у

Куркума латте 250мл 670 ₽
166ккал 06б 06ж 22у