

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 383ккал 21б 17ж 3бг	620₽ 150 г
Каша овсяная с изюмом 456ккал 15б 13ж 69г	500₽ 260 г
Омлет 305ккал 23б 21ж 05г	550₽ 210 г
Яичница с беконом 409ккал 28б 32ж 01г	600₽ 180 г
Шакшука 620ккал 24б 48ж 22г	580₽ 250 г
Бельгийская вафля с яйцом и беконом 578ккал 21б 36ж 42г	720₽ 260 г
Бельгийская вафля с яйцом и лососем 513ккал 31б 27ж 3бг	900₽ 280 г

САЛАТЫ

Овощной салат с жареным Халлуми 388ккал 09б 32ж 1бг	750₽ 150 г
Греческий 416ккал 08б 38ж 09г	720₽ 250 г
Суперфуд 363ккал 07б 26ж 25г	770₽ 237 г
Цезарь с куриным филе 370ккал 32б 22ж 10г	830₽ 220 г
Винегрет с сельдью 333ккал 15б 18ж 27г	800₽ 320 г
Салат с лососем, киноа и ананасом 359ккал 17б 28ж 10г	950₽ 200 г
Салат с языком и зеленью 155ккал 07б 11ж 07г	820₽ 150 г
Салат с куриной печенью 360ккал 22б 18ж 27г	790₽ 198 г

СУПЫ

Борщ 489ккал 29б 33ж 19г	560₽ 375 г
Куриный суп с лапшой и перепелиным яйцом 410ккал 34б 21ж 20г	440₽ 420 г
Суп-лапша 450ккал 36б 29ж 10г	430₽ 420 г
Суп-пюре из тыквы 192ккал 04б 12ж 21г	430₽ 300 г
Суп-пюре из чечевицы 264ккал 14б 07ж 3бг	430₽ 300 г

ПАСТА/ЛАПША

Спагетти Томатино с креветками 498ккал 22б 06ж 88г	850₽ 365 г
Зеленые фетучини с индейкой 851ккал 13б 6бж 51г	890₽ 345 г
Фузилли с курицей и брокколи 795ккал 18б 50ж 68г	890₽ 450 г
Соба с курицей и овощами 398ккал 28б 16ж 35г	670₽ 328 г

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

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

Куриные котлетки* 260ккал 30б 15ж 01г на пару 305ккал 30б 20ж 01г на гриле	800₽ 160/150/30 г
Куриная грудка* 220ккал 36б 08ж 00г на пару 265ккал 36б 13ж 00г на гриле	820₽ 140/150/30 г
Рулетики из курицы* 205ккал 39б 03ж 03г	750₽ 210/150/30 г
Филе индейки* 166ккал 38б 01ж 00г на пару 211ккал 38б 06ж 00г на гриле	890₽ 170/150/30 г
Котлеты из кролика* 160ккал 18б 08ж 04г на пару 295ккал 18б 23ж 04г на гриле	860₽ 100/150/30 г
Лосось* 161ккал 25б 07ж 00г на пару 206ккал 25б 12ж 00г на гриле	980₽ 115/150/30 г
Медальоны из говядины* 328ккал 24б 25ж 01г	1090₽ 130/150/30 г
Бефстроганов с гречкой* 1035ккал 29б 81ж 47г	980₽ 200/170 г

ЗАКУСКИ

Зеленая гречка с грибами 503ккал 18б 29ж 43г	780₽ 275 г
Буррито с курицей 664ккал 28б 37ж 54г	760₽ 250 г
Кесадилья 658ккал 29б 44ж 3бг	760₽ 230 г
Ролл с ростбифом и Чеддером 620ккал 26б 34ж 52г	780₽ 230 г
Ролл с тигровыми креветками 450ккал 17б 20ж 50г	780₽ 190 г
Ролл с ветчиной и омлетом 736ккал 36б 42ж 54г	780₽ 330 г

СЭНДВИЧИ

Сэндвич с семгой 586ккал 31б 29ж 50г	910₽ 270 г
Сэндвич с куриным филе 540ккал 27б 25ж 51г	730₽ 270 г
Сэндвич с индейкой 515ккал 23б 24ж 51г	770₽ 270 г
Вафл-сэндвич с куриным филе и яйцом 616ккал 30б 37ж 40г	910₽ 405 г

ГАРНИРЫ

Овощи 196ккал 03б 16ж 08г	330₽ 150 г
Зеленая гречка 189ккал 08б 02ж 3бг	190₽ 150 г
Картофельное пюре 201ккал 03б 11ж 21г	180₽ 150 г
Микс-салат 000ккал 00б 00ж 00г	220₽ 30 г

Дополнительные ингредиенты

Гречка 100₽ 50 г	Шампиньоны 120₽ 50 г	Тост 90₽ 1 шт	Сыр Моцарелла 170₽ 30 г
Брокколи 150₽ 150 г	Микс-салат 280₽ 50 г	Семга с/с 350₽ 50 г	Мед 120₽ 50 г
Морковь 100₽ 50 г	Банан 160₽ 1 шт	Курица 210₽ 50 г	Сироп 90₽ 20 мл
Огурец 120₽ 50 г	Яблоко 120₽ 50 г	Индейка 240₽ 50 г	Топпинг 120₽ 50 г
Помидоры 150₽ 50 г	Лимон 90₽ 40 г	Бекон 150₽ 10 г	Сливки 120₽ 50 мл
Перец болг. 130₽ 50 г	Яйцо куриное 100₽ 1 шт	Сыр Грюйер 200₽ 25 г	Мята 80₽ 5 г

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 кока-кола / кока-кола зеро / спрайт / пепси	250 (330) мл	350₽
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₽
------------------------	--------	------