

# 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** 1760₽  
649ккал 35б 28ж 64у 410г  
Тост со сливочным сыром, лососем и авокадо, глазунья, овсяная каша с гранолой или йогурт с клубникой

**Завтрак для Ирины** 1640₽  
543ккал 34б 32ж 29у 310г  
Авокадо-тост со сливочным сыром, томатами, лососем и яйцом пашот

**Бельгийская вафля со шпинатом, рукколой, лососем и яйцом пашот** 1640₽  
587ккал 37б 35ж 30у 300г

**Драник из батата с яйцом и форелью** 1500₽  
497ккал 25б 40ж 09у 245г

**Яйца Бенедикт с лососем** 1500₽  
887ккал 44б 60ж 42у 300/45г

**Скрэмбл с крабом** 1780₽  
923ккал 36б 70ж 36у 345г

**Сырники со сметаной и ягодами** 1390₽  
485ккал 25б 31ж 25у 205/70г

**Каша овсяная с изюмом и апельсином** 890₽  
456ккал 15б 13ж 69у 275г

**Каша пшённая с тыквой и мёдом** 890₽  
493ккал 13б 08ж 92у 300/50г

**Омлет с козьим сыром, авокадо и рукколой** 1590₽  
833ккал 35б 66ж 24у 335г

**Омлет с сыром Чеддер и ветчиной** 1590₽  
859ккал 40б 67ж 23у 350г

**Шакшука** 1230₽  
639ккал 26б 49ж 22у 250г

**Глазунья на тостах с томатами** 1230₽  
500ккал 26б 36ж 18у 275г

## ЗАКУСКИ

**Карпаччо из говядины** 1450₽  
273ккал 16б 21ж 04у 130г

**Карпаччо из лосося** 1540₽  
249ккал 17б 15ж 04у 130г

**Креветки с соусом Васаби** 1380₽  
236ккал 20б 10ж 16у 123г

**Поке с лососем, манго и кокосовым молоком** 1690₽  
425ккал 31б 27ж 13у 295г

**Севиче из лосося с авокадо** 1560₽  
338ккал 29б 22ж 05у 187г

**Киноа и авокадо** 930₽  
269ккал 04б 20ж 17у 110г

## БРУСКЕТТА

**Брускетта с креветками** 1200₽  
427ккал 27б 20ж 34у 255г

**Брускетта с семгой и авокадо** 1200₽  
382ккал 23б 15ж 38у 175г

**Брускетта с ростбифом** 1200₽  
436ккал 20б 21ж 38у 200г

## САЛАТЫ

**Овощной салат с фенхелем** 1190₽  
140ккал 04б 09ж 10у 236г

**Салат Суперфуд** 1530₽  
363ккал 07б 26ж 25у 237г

**Салат Грин Мама** 1620₽  
336ккал 10б 22ж 24у 330г

**Салат с печеными кабачками и сербской брынзой** 1540₽  
399ккал 09б 35ж 11у 335г

**Овощной салат с кинзой, нутом и жареным Халлуми** 1690₽  
527ккал 16б 40ж 26у 270г

**Греческий** 1580₽  
536ккал 09б 48ж 15у 329г

**Салат с языком и зеленью** 1650₽  
277ккал 11б 20ж 13у 260г

**Шпинат, руккола, мангольд и куриная печень** 1620₽  
360ккал 22б 18ж 27у 198г

**Микс-салат с ростбифом и артишоками** 1790₽  
583ккал 16б 48ж 22у 330г

**Салат из овощей с креветками и перцем Халапеньо** 1690₽  
318ккал 28б 18ж 10у 245г

**Руккола с креветками и авокадо** 1760₽  
462ккал 27б 34ж 11у 225г

**Нисуаз** 1790₽  
281ккал 23б 14ж 14у 280г

**Зелёный салат с жареным лососем и соусом Фурикакэ** 1690₽  
454ккал 23б 36ж 09у 241г

**Цезарь с куриным филе/ лососем/креветками** 1600₽  
379ккал 27б 26ж 10у с куриным филе  
375ккал 28б 25ж 11у с лососем  
363ккал 30б 22ж 10у с креветками 220г

## Дополнительные ингредиенты

**Гречка** 200₽ 50г

**Черный рис** 250₽ 50г

**Брокколи** 250₽ 150г

**Спаржа** 460₽ 50г

**Шпинат** 200₽ 50г

**Авокадо** 290₽ 50г

**Киноа** 290₽ 50г

**Огурец** 230₽ 50г

**Перец болгар.** 190₽ 50г

**Морковь** 130₽ 50г

**Помидоры** 260₽ 50г

**Томаты черри** 260₽ 50г

**Зелень** 140₽ 20г

**Микс-салат** 280₽ 50г

**Лук репчатый** 100₽ 50г

**Руккола** 250₽ 30г

**Индейка** 340₽ 50г

**Курица** 340₽ 50г

**Креветки** 360₽ 50г

**Семга с/с** 380₽ 50г

**Ветчина** 200₽ 50г

**Яйцо** 140₽ 1 шт

**Яйцо перепелиное** 140₽ 1 шт

**Семена кунжута** 110₽ 10г

**Масло сливочное** 180₽ 30г

**Тост** 110₽ 1 шт

**Семена тыквы** 110₽ 10г

**Лайм** 160₽ 40г

**Апельсин** 150₽ 50г

**Яблоко** 200₽ 100г

**Банан** 170₽ 1 шт

**Лимон** 100₽ 40г

**Клубника** 260₽ 30г

**Голубика** 280₽ 30г

**Ягоды с/м** 290₽ 50г

**Варенье** 160₽ 50г

**Мороженое** 170₽ 80г

# 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

## РИЗОТТО/ ПАСТА/ЛАПША

Ризотто с морепродуктами 1800₽  
923ккал 36б 56ж 68у 370г

Спагеттини с тигровыми  
креветками и соусом  
из вяленых помидоров 1790₽  
1051ккал 34б 58ж 96у 400г

Спагетти  
с чернилами каракатицы  
и морепродуктами 1790₽  
836ккал 29б 34ж 103у 340г

Фузилли с куриным филе,  
брокколи и вялеными  
томатами 1780₽  
987ккал 42б 51ж 89у 480г

Паппарделле с телячьими  
щеками 1780₽  
536ккал 42б 18ж 51у 340г

Соба с цукини, креветками  
и соусом Терияки 1390₽  
473ккал 29б 24ж 36у 360г

Соба с цукини, курицей  
и соусом Терияки 1360₽  
476ккал 28б 24ж 36у 360г

## Дополнительные ингредиенты

Гречка 200₽ 50г

Черный рис 250₽ 50г

Брокколи 250₽ 150г

Спаржа 460₽ 50г

Шпинат 200₽ 50г

Авокадо 290₽ 50г

Киноа 290₽ 50г

Огурец 230₽ 50г

Перец болгар. 190₽ 50г

Морковь 130₽ 50г

Помидоры 260₽ 50г

Томаты черри 260₽ 50г

## РЫБА

Морской окунь с томатами 1690₽  
207ккал 22б 10ж 05у 250/70г

Филе сибаса со шпинатом,  
капустой и цукини 1840₽  
165ккал 23б 02ж 10у на пару  
345ккал 23б 22ж 10у на гриле 243/40г

Лосось со шпинатом 1840₽  
266ккал 31б 12ж 08у на пару  
375ккал 31б 25ж 08у на гриле 255/50г

Палтус запеченный  
в пергаменте с овощами 1920₽  
428ккал 26б 32ж 08у 270г

Угольная рыба 1920₽  
288ккал 37б 10ж 11у 217/40г

Дорадо 1920₽  
133ккал 21б 03ж 06у на пару  
313ккал 21б 23ж 06у на гриле 190/35г

Форель 1920₽  
145ккал 25б 04ж 05у на пару  
190ккал 25б 08ж 05у на гриле 240/50г

Крокет из тигровых  
креветок с пак-чой 1920₽  
684ккал 47б 26ж 66у 235г

Кальмар фаршированный  
овощами и креветками 1830₽  
568ккал 42б 25ж 22у 330/130г

Котлеты из семги и палтуса 1580₽  
476ккал 34б 29ж 19у на пару  
566ккал 34б 39ж 19у на гриле 250/50г

## ПТИЦА

Просто куриные котлетки с  
пюре 1590₽  
458ккал 35б 26ж 20у на пару  
637ккал 35б 46ж 20у на гриле 335г

Филе перепёлки с птитимом  
и песто 1590₽  
654ккал 39б 30ж 56у 260г

Куриная грудка  
запеченная с апельсиновым  
Чеддером и овощами 1780₽  
463ккал 46б 23ж 17у 350г

Куриная грудка с овощами 1520₽  
474ккал 46б 26ж 18у на пару  
542ккал 46б 32ж 18у на гриле 235/50г

Индейка су-вид с овощным  
пловом из булгура 1520₽  
353ккал 36б 07ж 37у на пару  
496ккал 36б 23ж 37у на гриле 310/30г

Индейка фаршированная  
сыром Проволоне  
с вялеными томатами 1760₽  
631ккал 43б 38ж 28у 300/50г

Куриная печень, сердечки,  
пюре из батата / картофеля 1670₽  
584ккал 32б 33ж 40у с бататом  
612ккал 30б 44ж 25у с картофелем 415г

## МЯСО

Филе Миньон 2990₽  
603ккал 36б 48ж 06у 240/50г

Телячьи котлеты 1680₽  
531ккал 28б 43ж 08у на пару  
755ккал 28б 68ж 08у на гриле 350/30г

Говяжий язык 1680₽  
549ккал 25б 35ж 33у 390/40г

Телячьи щёки су-вид  
с зеленой гречкой 1750₽  
756ккал 55б 41ж 43у 150/200г

Котлеты из фермерского  
кролика 1550₽  
338ккал 30б 16ж 18у на пару  
473ккал 30б 31ж 18у на гриле 270/50г

## ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ENCORE FOOD\*

ПОНЕДЕЛЬНИК	БЖУ	ККАЛ
Завтрак		
Смузи Мятный персик	2/1/49	214
Брускетта с семгой и авокадо	11/12/19	232
Яйцо пашот	8/7/0	91
Овощной микс	1/0/3	19
Обед		
Цезарь с креветками	17/6/7	147
йогуртовая заправка		
Суп из тыквы	4/12/21	192
Детокс вода Спа		
Ужин		
Форель на гриле	25/8/5	190
Киноа отварное	4/2/22	160
Спаржа на пару	1/0/4	20
Ароматный зеленый чай		
Жасмин		
ИТОГО:	71/52/129	1271

СРЕДА	БЖУ	ККАЛ
Завтрак		
Сок холодного отжима	3/1/20	105
Витамины и минералы		
Глазунья из 1 яйца	8/7/0	91
Тост зерновой	4/9/23	187
Салат Грин мама	5/11/12	177
Обед		
Хрустящий кранч-салат с креветками по рецепту Ирины	17/11/12	220
Суп-пюре из тыквы	4/12/21	192
Детокс вода Спа		
Ужин		
Индейка на пару	22/0/0	92
Гречка отварная	6/2/24	126
Брюссельская капуста и болгарский перец на пару	2/0/4	24
Соус брусничный	0/0/2	13
Ароматный гречишный чай		
ИТОГО:	71/52/118	1227

\*Пример меню на 1200 ккал.

## ГАРНИРЫ

Картофель с розмарином 400₽  
235ккал 04б 11ж 30у 150г

Дикий рис с овощами 460₽  
311ккал 08б 15ж 36у 150г

Овощи гриль 420₽  
181ккал 02б 16ж 07у 150г

Булгур с печеными  
овощами 420₽  
224ккал 06б 07ж 35у 180г

ВТОРНИК	БЖУ	ККАЛ
Завтрак		
Смузи Брокколини	4/1/26	127
Каша овсяная с изюмом и апельсином	8/7/35	234
Цезарь с куриным филе	16/12/6	180
Йогуртовая заправка		
Обед		
Овощной салат со шпинатом	3/5/7	90
Морской окунь с томатами	22/10/6	207
Дикий рис отварной	4/0/18	87
Детокс вода Спа		
Ужин		
Просто куриные котлетки с пюре	18/13/10	230
Кенийская фасоль на пару	20/15/11	258
Цукини на пару	1/0/4	20
Ароматный травяной чай		
Ромашка		
ИТОГО:	80/49/122	1223

ЧЕТВЕРГ	БЖУ	ККАЛ
Завтрак		
Смузи Ягодный микс	6/7/28	201
Каша пшенная с тыквой и медом	8/9/54	333
Живой йогурт	3/4/5	65
Голубика	0/0/2	11
Обед		
Рулетки из курицы с овощами	20/3/1	105
Дикий рис отварной	4/0/18	86
Брокколи на пару	4/0/6	40
Детокс вода Спа		
Ужин		
Цезарь с лососем и йогуртовой заправкой	12/7/6	139
Котлеты из семги и палтуса на пару	21/13/11	250
Ароматный зеленый чай		
Молочный улун		
ИТОГО:	78/43/131	1230

5 готовых рационов: 1200, 1500, 1800, 2000, 2500 ккал/день.  
Доставка до двери с 7 утра или сервировка блюд в кафе с 9 утра.

## СМУЗИ

**Зеленая гречка** 300мл 880₽

496ккал 16б 17ж 70у  
зеленая гречка, банан, инжир, миндаль,  
корица, молоко

**Супер Грин** 300мл 880₽

182ккал 08б 05ж 25у  
киви, шпинат, манго, келп, мята, семена чиа,  
миндальное молоко

**Каму-каму & облепиха** 300мл 880₽

186ккал 03б 02ж 39у  
облепиха, каму-каму, апельсиновый сок,  
сироп агавы, банан

**Ягодный микс  
с йогуртом** 300мл 880₽

201ккал 06б 07ж 28у  
малина, черника, клубника, йогурт, мед

**Черничный творог** 300мл 880₽

274ккал 24б 02ж 40у  
черника, яблоко, обезжиренный творог,  
мед

**Авокадо & груша** 300мл 880₽

353ккал 08б 13ж 51у  
авокадо, шпинат, груша, клубника, мята,  
мед, миндальное молоко

**Спирулина** 300мл 880₽

328ккал 22б 06ж 46у  
спирулина, протеин, банан, мед,  
льняная мука, молоко

**Клубника & вишня** 300мл 880₽

249ккал 10б 04ж 43у  
клубника, вишня, овсянка, банан, мята,  
кокосовое молоко

**Черная смородина** 300мл 880₽

224ккал 09б 04ж 38у  
черная смородина, финик, банан, сироп  
ваниль, соевое молоко

**Яблочный пирог** 300мл 880₽

438ккал 15б 17ж 57у  
яблоко, миндаль, корица, овсянка, шпинат,  
мед, соевое молоко

**Зеленый** 300мл 800₽

248ккал 04б 01ж 56у  
киви, шпинат, банан, мята, яблочный сок

**Мятный персик** 300мл 800₽

214ккал 02б 01ж 49у  
персиковый сок, банан, мята, лимон

**Рубиновый** 300мл 800₽

270ккал 03б 01ж 62у  
вишня, инжир, мята, гранатовый сок

## СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

**Апельсин** 200мл 480₽

088ккал 02б 00ж 20у

**Грейпфрут** 200мл 480₽

058ккал 01б 00ж 13у

**Яблоко** 200мл 480₽

140ккал 01б 00ж 34у

**Морковь** 200мл 460₽

173ккал 07б 00ж 37у

**Сельдерей** 200мл 480₽

037ккал 02б 00ж 06у

**Груша** 200мл 480₽

088ккал 01б 00ж 21у

**Ананас** 200мл 500₽

149ккал 01б 01ж 34у

**Гранат** 200мл 650₽

112ккал 01б 00ж 27у

## ОСВЕЖАЮЩИЕ КОКТЕЙЛИ

**Малиновый слинг** 350мл 680₽

164ккал 02б 01ж 37у  
малина, базилик, спрайт

**Виноградный слинг** 350мл 680₽

145ккал 01б 00ж 35у  
виноградный сок, лайм, спрайт

**Лимонад огурец-матча** 350мл 680₽

116ккал 01б 00ж 26у

**Лимонад яблоко-  
имбирь** 350мл 680₽

148ккал 01б 00ж 32у

## ВОДА/СОКИ

**Байкал** 450/850мл 400/640₽

**Сан Бернардо** 330мл 500₽

**Кока-Кола/тоник/  
джинжер эль** 250мл 480₽

105ккал 00б 00ж 26у

**Ред Булл** 250мл 480₽

115ккал 00б 00ж 28у

**Паго, Рич, Свел** 200мл 450₽

096ккал 01б 01ж 22у  
апельсин/вишня/томат/персик

## ДЕТОКС-ВОДА

**Спа** 350мл 520₽

014ккал 01б 00ж 02у  
Огурец, лимон, мята

**Витамин С** 350мл 550₽

039ккал 01б 01ж 07у  
грейпфрут, апельсин, розмарин

**Настроение** 350мл 550₽

015ккал 01б 00ж 03у  
клубника, огурец, базилик

## МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

**Ванильный** 350мл 830₽

445ккал 08б 26ж 45у  
мороженое, молоко, ванильный сироп

**Love is...** 350мл 830₽

556ккал 09б 26ж 69у  
мороженое, клубника, банан, сироп бабл  
гам

**Сникерс** 350мл 830₽

585ккал 14б 38ж 47у  
мороженое, карамель, шоколад, арахис

## СПОРТИВНЫЕ КОКТЕЙЛИ

**Вэй протеин** 300мл 810/880/970 ₹  
\*112ккал 22б 02ж 01у  
вода\*/молоко/растительное молоко

**Говяжий протеин** 300мл 890/980 ₹  
\*134ккал 29б 00ж 04у  
вода\*/молоко

**Юкатан** 300мл 1100 ₹  
337ккал 31б 11ж 28у  
вэй протеин шоколад, персиковый сок,  
авокадо, клубника

**Изолят** 300мл 890/980/990 ₹  
\*114ккал 27б 00ж 01у  
вода\*/молоко/растительное молоко

**Растительный протеин** 300мл 890/990 ₹  
\*102ккал 23б 00ж 02у  
вода\*/растительное молоко

**Легкая жизнь** 300мл 1100 ₹  
298ккал 35б 05ж 27у  
вэй протеин ваниль/шоколад, соевое  
молоко, киви, мед

**Гидролизат** 300мл 890/980/990 ₹  
\*139ккал 30б 00ж 04у  
вода\*/молоко/растительное молоко

**Гейнер** 300мл 890/980 ₹  
\*352ккал 18б 02ж 65у  
вода\*/молоко

**Лигурия** 300мл 1100 ₹  
187ккал 07б 00ж 39у  
ВСАА, сок красного винограда, вишня

**Казеиновый протеин** 300мл 890/980/990 ₹  
\*110ккал 25б 00ж 02у  
вода\*/молоко/растительное молоко

**Encore** 300мл 1100 ₹  
533ккал 44б 32ж 16у  
вэй протеин ваниль, молоко, перепелиные  
яйца, грецкие орехи

**Банана сплит** 300мл 1100 ₹  
377ккал 42б 07ж 35у  
вэй протеин ваниль/шоколад, ВСАА,  
молоко, банан

## ГОРЯЧИЕ КОМПОЗИЦИИ

**Глинтвейн** 250мл 780 ₹  
205ккал 01б 01ж 48у  
сок винограда, грейпфрут, апельсин,  
специи

**Горячий апельсин** 250мл 780 ₹  
162ккал 02б 01ж 37у  
апельсиновый фреш, мята, корица, мед

**Зимняя вишня** 250мл 780 ₹  
151ккал 01б 01ж 35у  
вишня, лимонная цедра, мед

**Ягодный тонус** 500мл 940 ₹  
169ккал 02б 01ж 37у  
шиповник, черная смородина, мята,  
гвоздика, мед

**Имбирный** 500мл 940 ₹  
145ккал 01б 01ж 33у  
имбирь, лайм, мята, гвоздика, корица, мед

**Облепиховый** 500мл 940 ₹  
153ккал 01б 01ж 35у  
облепиха, имбирь, клюква, мед

**Клюквенный** 500мл 940 ₹  
148ккал 01б 01ж 34у  
клюква, апельсин, мед, бадьян

## КОФЕ И КАКАО

**Эспрессо** 30мл 290 ₹  
001ккал 00б 00ж 00у

**Американо** 160мл 370 ₹  
004ккал 01б 00ж 00у

**Капучино** 240мл 480 ₹  
130ккал 07б 07ж 10у

**Латте** 250мл 490 ₹  
148ккал 07б 08ж 12у

**Раф** 350мл 550 ₹  
267ккал 06б 15ж 27у  
ваниль / карамель / орех

**Флэт уайт** 240мл 500 ₹  
118ккал 08б 05ж 10у

**Кофе с халвой** 350мл 530 ₹  
306ккал 11б 17ж 27у

**Какао** \*250/450мл 500/600 ₹  
\*195ккал 08б 10ж 22у

## ЧАЙ/ НЕ ЧАЙ

**Черный** 500мл 890 ₹  
ассам, пуэр, эрл грей, горные травы

**Травяной** 500мл 890 ₹  
женьшень, японская липа,  
баварская мята, ромашка, ройбуш

**Зеленый** 500мл 890 ₹  
сенча, молочный улун, жасмин

**Гречишный** 500мл 890 ₹

**Маття латте** 350мл 690 ₹  
074ккал 06б 01ж 10у

**Куркума латте** 350мл 690 ₹  
166ккал 06б 06ж 22у