

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 1790₽
649ккал 35б 28ж 64у 410 г
Тост со сливочным сыром, лососем и авокадо, глазунья, овсяная каша с гранолой или йогурт с клубникой

Завтрак для Ирины 1680₽
543ккал 34б 32ж 29у 310 г
Авокадо-тост со сливочным сыром, томатами, лососем и яйцом пашот

Гречневый тост со скрэмблом и креветками 1720₽
523ккал 37б 19ж 50у 290 г

Тост с риетом из лосося и яйцом 1680₽
547ккал 42б 19ж 52у 270 г

Бельгийская вафля со шпинатом, рукколой, лососем и яйцом пашот 1680₽
587ккал 37б 35ж 30у 300 г

Драник из батата с яйцом и форелью 1560₽
497ккал 25б 40ж 09у 245 г

Яйца Бенедикт с лососем 1550₽
887ккал 44б 60ж 42у 300/45 г

Скрэмбл с крабом 1780₽
494ккал 26б 38ж 14у 295 г

Сырники со сметаной и ягодами 1440₽
485ккал 25б 31ж 25у 205/70 г

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

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

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

Омлет с сыром Чеддер и ветчиной 1650₽
859ккал 40б 67ж 23у 350 г

Шакшука 1280₽
639ккал 26б 49ж 22у 250 г

Глазунья на тостах с томатами 1270₽
500ккал 26б 36ж 18у 275 г

ЗАКУСКИ

Карпаччо из говядины 1480₽
273ккал 16б 21ж 04у 130 г

Карпаччо из лосося 1580₽
249ккал 17б 15ж 04у 130 г

Креветки с соусом Васаби 1420₽
236ккал 20б 10ж 16у 123 г

Поке с лососем, манго и кокосовым молоком 1750₽
425ккал 31б 27ж 13у 295 г

Севиче из лосося с авокадо 1600₽
338ккал 29б 22ж 05у 187 г

Киноа и авокадо 960₽
269ккал 04б 20ж 17у 110 г

БРУСКЕТТА

Брускетта с креветками 1250₽
427ккал 27б 20ж 34у 255 г

Брускетта с семгой и авокадо 1250₽
382ккал 23б 15ж 38у 175 г

Брускетта с ростбифом 1250₽
436ккал 20б 21ж 38у 200 г

САЛАТЫ

Овощной салат с фенхелем 1230₽
140ккал 04б 09ж 10у 236 г

Салат Суперфуд 1580₽
363ккал 07б 26ж 25у 237 г

Салат Грин Мама 1660₽
336ккал 10б 22ж 24у 330 г

Салат с печеными кабачками и сербской брынзой 1590₽
399ккал 09б 35ж 11у 335 г

Овощной салат с кинзой, нутом и жареным Халлуми 1720₽
527ккал 16б 40ж 26у 270 г

Греческий 1600₽
536ккал 09б 48ж 15у 329 г

Салат с языком и зеленью 1690₽
277ккал 11б 20ж 13у 260 г

Шпинат, руккола, мангольд и куриная печень 1670₽
360ккал 22б 18ж 27у 198 г

Тёплый салат с курицей Терияки по рецепту Ирины 1720₽
598ккал 40б 38ж 24у 300 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 болгар. 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

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

Хрустящий кранч-салат с креветками по рецепту Ирины 1690₽
389ккал 25б 21ж 24у 230 г

Салат из овощей с креветками и перцем Халапеньо 1740₽
318ккал 28б 18ж 10у 245 г

Руккола с креветками и авокадо 1790₽
462ккал 27б 34ж 11у 225 г

Салат с осьминогом 2360₽
445ккал 19б 32ж 20у 300 г

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

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

Цезарь с куриным филе/ лососем/креветками 1650₽
379ккал 27б 26ж 10у с куриным филе
375ккал 28б 25ж 11у с лососем
363ккал 30б 22ж 10у с креветками 220 г

СУПЫ

Окрошка 950₽
310ккал 14б 16ж 27у 385 г

Свекольник 780₽
92ккал 05б 03ж 12у 270 г

Том Ям 1680₽
640ккал 42б 11ж 89у 530 г

Азиатский рыбный суп 950₽
231ккал 22б 05ж 24у 390 г

Борщ с телятиной 950₽
489ккал 29б 33ж 19у 400/35 г

Куриный суп с лапшой и перепелиным яйцом 680₽
410ккал 34б 21ж 20у 420 г

Суп-лапша 680₽
450ккал 36б 29ж 10у 420 г

Суп-пюре из тыквы 560₽
192ккал 04б 12ж 21у 300 г

Суп-пюре из чечевицы 560₽
264ккал 14б 07ж 36у 300 г

© 2024. Все права защищены. Информация не является медицинским советом.

МЕНЮ

РИЗОТТО/ ПАСТА/ЛАПША

Ризотто с морепродуктами 1850₽
923ккал 366 56ж 68у 370 г

Спагеттини с тигровыми креветками и соусом из вяленых помидоров 1830₽
400 г

Спагетти с чернилами каракатицы и морепродуктами 1830₽
340 г

Фузилли с куриным филе, брокколи и вялеными томатами 1820₽
480 г

Паппарделле с телячьими щеками 1820₽
340 г

Соба с цукини, креветками и соусом Терияки 1430₽
360 г

Соба с цукини, курицей и соусом Терияки 1390₽
360 г

РЫБА

Морской окунь с томатами 1750₽
207ккал 226 10ж 05у 250/70 г

Филе сибаса со шпинатом, капустой и цукини 1880₽
243/40 г

Лосось со шпинатом 1880₽
266ккал 316 12ж 08у на пару 255/50 г

Палтус запеченный в пергаменте с овощами 1950₽
270 г

Угольная рыба 1950₽
288ккал 376 10ж 11у 217/40 г

Дорадо 1950₽
133ккал 216 03ж 06у на пару 190/35 г

Форель 1950₽
145ккал 256 04ж 05у на пару 240/50 г

Скумбрия 1920₽
448ккал 336 22ж 30у на пару 310/50 г

Кальмар фаршированный овощами и креветками 1870₽
330/130 г

Осьминог су-вид с перцем Рамиро 2460₽
218 г

Котлеты из семги и палтуса 1620₽
476ккал 346 29ж 19у на пару 250/50 г

ПТИЦА

Просто куриные котлетки с пюре 1640₽
335 г

458ккал 356 26ж 20у на пару 637ккал 356 46ж 20у на гриле

Филе перепёлки с птитимом и песто 1640₽
260 г

Куриная грудка запеченная с оранжевым Чеддером и овощами 1780₽
350 г

Куриная грудка с овощами 1560₽
235/50 г

Индейка су-вид с овощным пловом из булгура 1560₽
310/30 г

Индейка фаршированная сыром Проволоне с вяленными томатами 1790₽
300/50 г

Куриная печень, сердечки, пюре из батата / картофеля 1690₽
415 г

МЯСО

Филе Миньон 2990₽
603ккал 366 48ж 06у 240/50 г

Телячьи котлеты 1730₽
531ккал 286 43ж 08у на пару 350/30 г

Говяжий язык 1730₽
549ккал 256 35ж 33у 390/40 г

Телячьи щёки су-вид с зеленой гречкой 1780₽
150/200 г

Котлеты из фермерского кролика 1590₽
270/50 г

ГАРНИРЫ

Картофель с розмарином 400₽
235ккал 046 11ж 30у 150 г

Дикий рис с овощами 460₽
150 г

Овощи гриль 420₽
150 г

Булгур с печеными овощами 420₽
180 г

Дополнительные ингредиенты

Гречка 200₽ 50 г

Черный рис 250₽ 50 г

Брокколи 250₽ 150 г

Спаржа 460₽ 50 г

Шпинат 200₽ 50 г

Авокадо 290₽ 50 г

Зелень 140₽ 20 г

Микс-салат 280₽ 50 г

Лук репчатый 100₽ 50 г

Руккола 250₽ 30 г

Индейка 340₽ 50 г

Курица 340₽ 50 г

Масло сливочное 180₽ 30 г

Тост 110₽ 1 шт

Семена тыквы 110₽ 10 г

Лайм 160₽ 40 г

Апельсин 150₽ 50 г

Яблоко 200₽ 100 г

Банан 170₽ 1 шт

Лимон 100₽ 40 г

Клубника 260₽ 30 г

Голубика 280₽ 30 г

Ягоды с/м 290₽ 50 г

Варенье 160₽ 50 г

Мороженое 170₽ 80 г

ПРОГРАММА ПИТАНИЯ ENCORE FOOD*

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

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

*Пример меню на 1200 ккал.

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

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

БАР

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

info@encorefitness.ru
www.encorefitness.ru

СМУЗИ

Зеленая гречка 300мл **880 ₺**
496ккал 166 17ж 70у
зеленая гречка, банан, инжир, миндаль, корица, молоко

Супер Грин 300мл **880 ₺**
182ккал 086 05ж 25у
киви, шпинат, манго, келп, мята, семена чиа, миндальное молоко

Каму-каму & облепиха 300мл **880 ₺**
186ккал 036 02ж 39у
облепиха, каму-каму, апельсиновый сок, сироп агавы, банан

Ягодный микс с йогуртом 300мл **880 ₺**
201ккал 066 07ж 28у
малина, черника, клубника, йогурт, мед

Черничный творог 300мл **880 ₺**
274ккал 246 02ж 40у
черника, яблоко, обезжиренный творог, мед

Авокадо & груша 300мл **880 ₺**
353ккал 086 13ж 51у
авокадо, шпинат, груша, клубника, мята, мед, миндальное молоко

Спирулина 300мл **880 ₺**
328ккал 226 06ж 46у
спирулина, протеин, банан, мед, льняная мука, молоко

Клубника & вишня 300мл **880 ₺**
249ккал 106 04ж 43у
клубника, вишня, овсянка, банан, мята, кокосовое молоко

Черная смородина 300мл **880 ₺**
224ккал 096 04ж 38у
черная смородина, финик, банан, сироп ваниль, соевое молоко

Яблочный пирог 300мл **880 ₺**
438ккал 156 17ж 57у
яблоко, миндаль, корица, овсянка, шпинат, мед, соевое молоко

Зеленый 300мл **800 ₺**
248ккал 046 01ж 56у
киви, шпинат, банан, мята, яблочный сок

Мятный персик 300мл **800 ₺**
214ккал 026 01ж 49у
персиковый сок, банан, мята, лимон

Рубиновый 300мл **800 ₺**
270ккал 036 01ж 62у
вишня, инжир, мята, гранатовый сок

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Апельсин 200мл **480 ₺**
088ккал 026 00ж 20у

Грейпфрут 200мл **480 ₺**
058ккал 016 00ж 13у

Яблоко 200мл **480 ₺**
140ккал 016 00ж 34у

Морковь 200мл **460 ₺**
173ккал 076 00ж 37у

Сельдерей 200мл **480 ₺**
037ккал 026 00ж 06у

Груша 200мл **480 ₺**
088ккал 016 00ж 21у

Ананас 200мл **500 ₺**
149ккал 016 01ж 34у

Гранат 200мл **650 ₺**
112ккал 016 00ж 27у

ОСВЕЖАЮЩИЕ КОКТЕЙЛИ

Малиновый слинг 350мл **680 ₺**
164ккал 026 01ж 37у
малина, базилик, спрайт

Виноградный слинг 350мл **680 ₺**
145ккал 016 00ж 35у
виноградный сок, лайм, спрайт

Лимонад огурец-матча 350мл **680 ₺**
116ккал 016 00ж 26у

Лимонад яблоко-имбирь 350мл **680 ₺**
148ккал 016 00ж 32у

ВОДА/СОКИ

Байкал 450/850мл **400/640 ₺**

Сан Бернардо 330мл **500 ₺**

Кока-Кола/тоник/джинжер эль 250мл **480 ₺**
105ккал 006 00ж 26у

Ред Булл 250мл **480 ₺**
115ккал 006 00ж 28у

Паго, Рич, Свел 200мл **450 ₺**
096ккал 016 01ж 22у
апельсин/вишня/томат/персик

ДЕТОКС-ВОДА

Спа 350мл **520 ₺**
014ккал 016 00ж 02у
Огурец, лимон, мята

Витамин С 350мл **550 ₺**
039ккал 016 01ж 07у
грейпфрут, апельсин, розмарин

Настроение 350мл **550 ₺**
015ккал 016 00ж 03у
клубника, огурец, базилик

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Ванильный 350мл **830 ₺**
445ккал 086 26ж 45у
мороженое, молоко, ванильный сироп

Love is... 350мл **830 ₺**
556ккал 096 26ж 69у
мороженое, клубника, банан, сироп бабл гам

Сникерс 350мл **830 ₺**
585ккал 146 38ж 47у
мороженое, карамель, шоколад, арахис

БАР

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

info@encorefitness.ru
www.encorefitness.ru

СПОРТИВНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Вэй протеин 300мл **810/880/970 ₺**
*112ккал 226 02ж 01у
вода*/молоко/растительное молоко

Изолят 300мл **890/980/990 ₺**
*114ккал 276 00ж 01у
вода*/молоко/растительное молоко

Гидролизат 300мл **890/980/990 ₺**
*139ккал 306 00ж 04у
вода*/молоко/растительное молоко

Казеиновый протеин 300мл **890/980/990 ₺**
*110ккал 256 00ж 02у
вода*/молоко/растительное молоко

ГОРЯЧИЕ КОМПОЗИЦИИ

Глинтвейн 250мл **780 ₺**
205ккал 016 01ж 48у
сок винограда, грейпфрут, апельсин, специи

Горячий апельсин 250мл **780 ₺**
162ккал 026 01ж 37у
апельсиновый фреш, мята, корица, мед

Зимняя вишня 250мл **780 ₺**
151ккал 016 01ж 35у
вишня, лимонная цедра, мед

Ягодный тонус 500мл **940 ₺**
169ккал 026 01ж 37у
шиповник, черная смородина, мята, гвоздика, мед

Имбирный 500мл **940 ₺**
145ккал 016 01ж 33у
имбирь, лайм, мята, гвоздика, корица, мед

Облепиховый 500мл **940 ₺**
153ккал 016 01ж 35у
облепиха, имбирь, клюква, мед

Клюквенный 500мл **940 ₺**
148ккал 016 01ж 34у
клюква, апельсин, мед, бадьян

Говяжий протеин 300мл **890/980 ₺**
*134ккал 296 00ж 04у
вода*/молоко

Растительный протеин 300мл **890/990 ₺**
*102ккал 236 00ж 02у
вода*/растительное молоко

Гейнер 300мл **890/980 ₺**
*352ккал 186 02ж 65у
вода*/молоко

Encore 300мл **1100 ₺**
533ккал 446 32ж 16у
вэй протеин ваниль, молоко, перепелиные яйца, грецкие орехи

КОФЕ И КАКАО

Эспрессо 30мл **290 ₺**
001ккал 006 00ж 00у

Американо 160мл **370 ₺**
004ккал 016 00ж 00у

Капучино 240мл **480 ₺**
130ккал 076 07ж 10у

Протеиновый капучино 240мл **580 ₺**
203ккал 216 08ж 12у

Латте 300мл **490 ₺**
148ккал 076 08ж 12у

Протеиновый латте 300мл **590 ₺**
203ккал 216 08ж 12у

Раф 300мл **550 ₺**
267ккал 066 15ж 27у
ваниль / карамель / орех

Кортадо 125мл **500 ₺**
72ккал 046 04ж 05у

Флэт уайт 240мл **500 ₺**
118ккал 086 05ж 10у

Кофе с халвой 300мл **530 ₺**
306ккал 116 17ж 27у

Какао *250/450мл **500/600 ₺**
*195ккал 086 10ж 22у

Юкатан 300мл **1100 ₺**
337ккал 316 11ж 28у
вэй протеин шоколад, персиковый сок, авокадо, клубника

Легкая жизнь 300мл **1100 ₺**
298ккал 356 05ж 27у
вэй протеин ваниль/шоколад, соевое молоко, киви, мед

Лигурия 300мл **1100 ₺**
187ккал 076 00ж 39у
ВСАА, сок красного винограда, вишня

Банана сплит 300мл **1100 ₺**
377ккал 426 07ж 35у
вэй протеин ваниль/шоколад, ВСАА, молоко, банан

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 066 01ж 10у

Куркума латте 350мл **690 ₺**
166ккал 066 06ж 22у