

КРЕМ

фитнес



I  **SUPERSPORT**

Школа циклического спорта I LOVE SUPERSPORT и шеф Евгений Соколов выбрали для вас самые сбалансированные и полезные блюда из меню — те, что идеально подходят для активных людей.

Здесь только то, что даёт энергию, поддерживает тонус и помогает восстановиться без лишних компромиссов во вкусе.

Ешь правильно, двигайся с удовольствием!

ФИТНЕС

Спринг-ролл
с курицей и креветками 160/30 г 580 ₽

Лёгкий перекус между тренировками:
белок + углеводы = идеальный тандем.

КБЖУ - 596 / 23,2 / 29,33 / 59,63

Форель
с дижонской горчицей
и соевым соусом 120 г 1200 ₽

Белок, который не только строит мышцы,
но и работает на фигуру. Вкусно и полезно.

КБЖУ - 174 / 21,2 / 8,68 / 2,55

Зелёный боул 235 г 420 ₽

Для тех, кто хочет быть в тонусе.
Клетчатка — твой путь к здоровой коже
и лёгкому похудению.

КБЖУ - 506 / 22,05 / 34,72 / 26,31

Фирменный салат
с куриным филе, болгарским
перцем, томатами черри
и сухариками 220 г 450 ₽

Всё сложилось идеально: мясо,
свежие овощи и приятная сладкая заправка.

КБЖУ - 474 / 33,37 / 26,15 / 23,61

Лапша удон с говядиной 250 г 550 ₽

Паста? Да! Хорошая порция сложных углеводов
для любой тренировки. Отличный выбор
перед забегом или после него.

КБЖУ - 530 / 17,36 / 26,43 / 55,7

Треска с цукини, шпинатом
и томатами черри 240 г 760 ₽

Лёгко и быстро восстанавливает силы.
Подойдёт даже для позднего ужина.

КБЖУ - 310 / 15,34 / 22,28 / 12,07

Куриные котлеты с булгуром
и сливочно-грибным
соусом 140/100/50 г 580 ₽

Энергия приходит из еды.
Это блюдо зарядит тебя на весь день.

на пару

КБЖУ - 634 / 28,86 / 34,85 / 52,14

на гриле

КБЖУ - 683 / 28,89 / 39,85 / 52,14

Сырники со сметаной 140/30 г 440 ₽

Маленькая награда после тренировки —
вкусная и диетическая!

КБЖУ - 486 / 25,38 / 28,25 / 32,6

ФРЕШ

Грейпфрутовый 250 мл 470 ₽

КБЖУ - 75,00 / 2,25 / 0,50 / 16,25

Апельсиновый 250 мл 400 ₽

КБЖУ - 90,00 / 2,25 / 0,50 / 20,25

Яблочный 250 мл 330 ₽

КБЖУ - 105,00 / 1,00 / 1,00 / 24,50

Морковный 250 мл 280 ₽

КБЖУ - 70,00 / 2,75 / 0,25 / 16,00

СМУЗИ

Вишня-миндаль 260 мл 320 ₽

КБЖУ - 123 / 0,96 / 0,36 / 28,88

Манго-апельсин 300 мл 290 ₽

КБЖУ - 138 / 2,52 / 0,4 / 32,2

Клубника-банан 300 мл 260 ₽

КБЖУ - 220 / 3,22 / 0,52 / 51,4

Директор:

Лебедева И.Д.

Главный бухгалтер:

Гейль Л.Г.

