



- VEGAN   
 - SPICE   
 - LOW CARB  
 - NEW   
 - PROTEIN   
 - KIDS

# МЕНЮ

ДОСТАВКА +7 (931) 399-88-77  
foodforfitness.ru



## WRAPS

	выход	
Овощной с брокколи	320	490
С курицей и беконом	320	650
С индейкой и овощами	260	690
С говядиной	300	750
С креветками и вялеными томатами	320	750
С тунцом и авокадо	300	890

## ПАСТА | ЛАПША | РИС

	выход	
Удон с курицей и соусом «Терияки»	260	550
Гречневая лапша с индейкой	350	650
Рисовая лапша с говядиной	260	690
Рис по-тайски с курицей и креветками	280	790
Лапша по-сингапурски с креветками	280	890
Спагетти с креветками и кальмаром	300	980

## ГАРНИРЫ

	выход	
Зелёная греча	150	190
Картофельное пюре	150	190
Булгур с томатами	150	250
Чечевица с травами	150	250
Киноа	150	290
Початок кукурузы	200	290
Брокколи	150	300
Печёные овощи	180	350

## TOKYO EDITION

### САШИМИ

	выход	
Лосось	145	690
Тунец	145	690
Угорь	229	780

## ЗАКУСКИ | САЛАТЫ

Витаминный салат с редисом	210	350
Зеленый салат с брокколи и авокадо	210	480
Салат со свеклой, брынзой и грецким орехом	320	480
Индонезийский салат с хумусом, авокадо, попкорном из гречи и манговым соусом	260	650
Теплый салат с куриной грудкой	180	650
Салат с пастроми из индейки	270	690
Салат с говядиной и печеными овощами	250	690
Салат с креветками	180	890
Салат с тунцом, авокадо и грейпфрутом	230	990
Тартар из тунца	220	990
Салат с лососем «Гравлакс», шпинатом и печеной тыквой	230	990

## SOUS VIDE\*

\* - сувид (по-французски «в вакууме») - метод приготовления пищи при значительно низкой температуре (50-70°C). Цель состоит в том, чтобы готовить продукт равномерно, не пережаривая, сохраняя сочность и все полезные вещества.

Цыпленок	160	460
Индейка	160	490
Лосось	130	920
Креветка	130	920

## ДРЕССИНГ

	выход	
Сальса из свежих томатов	50	110
Йогуртовый с хреном	50	110
Базиликовый	50	110
Азиатский с чили	50	120
Перечный	50	120

### СУШИ | ГУНКАН | HOT

Лосось	35140140	210 230 250
Тунец	35140140	210 230 250
Угорь	35140140	210 230 250
Креветка	35140140	210 230 250

## САЛАТ БАР

ЗЕЛЕНЬ	30 гр	СЫРЫ	30 гр
Петрушка   укроп   кинза	60	Пармезан	120
Листья салата	110	Брынза	120
Руккола	110		

ОВОЩИ	30 гр	МЯСО   РЫБА   ПТИЦА	
Огурцы	100	Филе цыпленка	80 290
Морковь	100	Филе индейки	80 350
Капуста белокочанная	100	Филе судака	80 590
Печёная свёкла	100	Филе лосося	70 590
Сельдерей	100	Тунец	70 590
Томаты черри	120	Креветки	65 590
Паприка	100		
Киноа	120		
Авокадо	190		

## ПОКЕ\*

\* - приготовим по Вашему желанию с рисом, киноа или микс-салатом

Поке VEGAN	300	480
Поке с лососем	300	950
Поке с тунцом	300	950

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Котлеты из мяса цыпленка   индейки	200	490 550
Бефстроганов с овощным пюре	340	690
Утиная ножка «Конфи» с булгуром и томатной сальсой	300	890
Тальята из говядины	230	890
Рыбные котлеты из судака с тартаром из томатов	250	690
Судак на пару с овощным пюре	420	890
Креветки, приготовленные на Ваш выбор на гриле или на пару с азиатским соусом	130	990
Стейк из лосося с цветной капустой	290	990
Стейк из тунца, приготовленный на гриле	250	990
Палтус с овощным сое	300	990

## СУПЫ

Куриный бульон с овощной лапшой	250	350
Крем-суп из тыквы	300	380
Кимчи с грибами шиитаке	300	380
Борщ с говядиной	400	480
Фиш Чаудер с бататом	330	590
Том Ям	450	690

### РОЛЛЫ CLASSIC | SPICY

Огурец	140	320
Авокадо	120	460
Лосось	140 210	480 520
Тунец	140 210	480 520

### LIMITED EDITION ROLLS

Лосось гриль с омлетом	210	690
Филадельфия Classic   Tuna	190	790
Фреш ролл с тунцом и авокадо	180	960
С креветкой и опаленным лососем	310	990
С угрем, лососем и авокадо	250	990
Запеченный ролл с лососем, креветкой и угрем	200	890
Запеченный ролл с угрем и креветкой	280	990

- SPICE   
 - RICE FREE   
 - HOT



- VEGAN
- SPICE
- LOW CARB
- NEW
- PROTEIN
- KIDS

# МЕНЮ

ДОСТАВКА

+7 (931) 399-88-77  
foodforfitness.ru



## WRAPS

	Б	Ж	У	Ккал
<b>Овощной с брокколи</b> лепешка, микс салатов, микс орехов, киноа, брокколи, помидоры, свекла, базиликовый соус	16	46	67	791
<b>С курицей и беконом</b> лепешка, куриное филе, бекон, микс салатов, огурцы, помидоры, азиатский соус	36	30	53	649
<b>С индейкой и овощами</b> лепешка, филе индейки, яйцо куриное, листья салата, огурцы, помидоры, базиликовый соус	36	44	57	800
<b>С говядиной</b> лепешка, листья салата, ростбиф, спайси соус, помидор, огурец, киноа, сливочный сыр, горчичный соус	29	42	73	786
<b>С креветками и вялеными томатами</b> лепешка, креветки, вяленые томаты, помидоры, микс салатов, авокадо, базиликовый соус, киноа	24	20	58	557
<b>С тунцом и авокадо</b> тунец, микс салатов, лепешка, киноа, помидоры, ореховый соус	24	32	59	640

## ЗАКУСКИ | САЛАТЫ

<b>Витаминный салат с редисом</b> капуста б/к, морковь, яблоки, капуста к/к, редис, сок лимона, соль	3	20	18	267
<b>Зеленый салат с брокколи и авокадо</b> микс салатов, огурец, сельдерей, авокадо, брокколи, базиликовый соус	3	25	7	273
<b>Салат со свеклой, брынзой и грецким орехом</b> Капуста б/к, свекла, огурцы, листья салата, брынза, грецкий орех	51	11	13	560
<b>Индонезийский салат с хумусом, авокадо, попкорном из гречи и манговым соусом</b> индонезийский салат с хумусом, авокадо, попкорном из гречи и манговым соусом	14	28	26	443
<b>Теплый салат с куриной грудкой</b> брокколи, куриная грудка, паприка, кабачок, фасоль стручковая, лук, кетчуп, соус из брынзы	34	29	42	411
<b>Салат с пастрами из индейки</b> Листья салата, помидоры черри, печеная паприка, индейка, соус «Винегрет»	38	20	11	463
<b>Салат с говядиной и печеными овощами</b> ростбиф, баклажан, цуккини, кабачок, помидор, сливочный сыр, горчичный соус	18	32	25	466
<b>Салат с креветками</b> листья салата, огурцы, редис, черри, перепелиное яйцо, цитрусовый дрессинг	13	19	8	302
<b>Салат с тунцом, авокадо и грейпфрутом</b> тунец, авокадо, грейпфрут, листья салата, гранат, наршараб	16	18	9	270
<b>Тартар из тунца</b> тунец, авокадо, огурец, помидор, масло оливковое, лайм, соль, перец, зелень, соевый соус, цельнозерновой тост	21	17	23	440
<b>Салат с лососем «Гравлакс», шпинатом и печеной тыквой</b> шпинат, лосось слабой соли, печеная тыква, киноа, соус из брынзы, зеленое масло, оливковое масло	16	25	29	475

## ПОКЕ\*

\* - приготвим по Вашему желанию с рисом, киноа или микс-салатом

<b>Поке VEGAN</b> рис, поке-соус, авокадо, бобы, чука, кунжут, нори, кинза, лук	12	37	41	677
<b>Поке с лососем</b> лосось, рис, поке-соус, авокадо, бобы, чука, кунжут, нори, кинза, лук	27	42	49	817
<b>Поке с тунцом</b> тунец, рис, поке-соус, авокадо, бобы, чука, кунжут, нори, кинза, лук	29	39	49	689

## СУПЫ

<b>Куриный бульон с овощной лапшой</b> бульон куриный, куриное филе, морковь, стебель сельдерея, масло оливковое, зелень, соль	14	9	7	194
<b>Крем-суп из тыквы</b> тыква, кокосовое молоко, миндаль, тыквенное масло	60	73	77	116
<b>Кимчи с грибами шиитаке</b> куриный бульон, яйцо, вакамаэ, специи, черри, рис, шиитаке	14	12	78	473
<b>Борщ с говядиной</b> свекла, капуста, картофель, говядина	33	17	28	487
<b>Фиш Чаудер с бататом</b> лосось, судак, сливки, батат, морковь, лук, помидоры, специи	32	33	32	454
<b>Том Ям</b> паста Том Ям, креветки, кокосовое молоко, томаты черри, чеснок, зелень, галангал, имбирь, рис «Жасмин»	22	9	33	291

## ПАСТА | ЛАПША | РИС

	Б	Ж	У	Ккал
<b>Удон с курицей и соусом «Терияки»</b> лапша удон, куриное филе, соус терияки, капуста китайская, паприка, зелень, кунжут	23	3	57	469
<b>Гречневая лапша с индейкой</b> гречневая лапша, грибы, индейка, кокосовое молоко, кунжут	36	23	88	678
<b>Рисовая лапша с говядиной</b> рисовая лапша, говядина, черри, капуста, лук, перечный соус	22	12	38	399
<b>Рис по-тайски с курицей и креветками</b> рис, яйцо, креветки, курица, лайм, черная соя, масло кунжутное, чили гуилин, чеснок, имбирь, кинза	22	16	64	441
<b>Лапша по-сингапурски с креветками</b> Лапша фунчоза, паприка, морковь, капуста, яйцо, креветки, чили, черная соя, лимонграс, имбирь, галангал, масло растительное	24	48	183	1216
<b>Спагетти с креветками и кальмаром</b> Спагетти, креветки, кальмар, томаты, томатная паста, базилик	32	41	124	943

## SOUS VIDE\*

\* - сувид (по-французки «в вакууме») - метод приготовления пищи при значительно низкой температуре (50-70°C). Цель состоит в том, чтобы готовить продукт равномерно, не пережаривая, сохраняя сочность и все полезные вещества.

<b>Цыпленок</b> куриное филе, масло оливковое	46	4	0	226
<b>Индейка</b> филе индейки, масло оливковое	39	19	0	212
<b>Лосось</b> филе лосося, масло оливковое	30	9	1	170
<b>Креветка</b> креветка, масло оливковое	34	15	0	322

## ОСНОВНОЕ БЛЮДО

<b>Котлеты из мяса цыпленка   индейки</b> фарш из курицы/индейки, лук репчатый, соль, зелень	60	152	13	110	49	134	211	278
<b>Бифстроганов с овощным пюре</b> говяжья вырезка, овощное пюре	50	39	18	579				
<b>Утиная ножка «Конфи» с булгуром и томатной сальсой</b> утиная ножка, яблоки, чеснок, тимьян, булгур, томатная сальса	4	32	12	445				
<b>Тальятта из говядины</b> руккола, филе-миньон, пармезан, томаты черри, заправка	44	40	6	568				
<b>Рыбные котлеты из судака с тартаром из томатов</b> филе судака, лук, яйцо, помидор	35	10	46	223				
<b>Судак на пару с овощным пюре</b> судак, овощное пюре, польский соус	44	17	6	384				
<b>Креветки, приготовленные на Ваш выбор на гриле или на пару с азиатским соусом</b> креветки, чеснок, соевый соус, лимон, азиатский соус	23	28	3	386				
<b>Стейк из лосося с цветной капустой</b> лосось, цветная капуста, базиликовый соус	32	23	2	364				
<b>Стейк из тунца, приготовленный на гриле</b> филе тунца, специи, шпинат, баклажан, томаты черри, лимон	40	41	10	594				
<b>Палтус с овощным соте</b> палтус, баклажаны, кабачки, паприка, морковь, томатная паста, чеснок, помидоры черри	32	27	2	409				

## ГАРНИРЫ

	Б	Ж	У	Ккал
<b>Зелёная греча</b> греча зеленая, масло оливковое	8	2	37	255
<b>Картофельное пюре</b> картофель, молоко, сливки, соль	0	14	4	145
<b>Булгур с томатами</b> булгур, томатная сальса	4	14	63	344
<b>Чечевица с травами</b> чечевица, перец чили, масло оливковое, мята	36	2,6	54	396
<b>Киноа</b> киноа отварное	9	10	44	298
<b>Початок кукурузы</b> початок кукурузы	4	1	22	215
<b>Брокколи</b> брокколи отварная	5	0	12	54
<b>Печёные овощи</b> морковь, брокколи, свекла, цуккини	3	20	13	246

## ДРЕССИНГ

<b>Сальса из свежих томатов</b> помидоры, лук репчатый, масло оливковое, мед, сок лимона, соль	0	4	6	195
<b>Йогуртовый с хреном</b> йогурт греческий, хрен консервированный, соль	2	2	3	116
<b>Базиликовый</b> бизилик, масло оливковое, масло растительное, сахар, чеснок, соль, сок лимона	0	22	1	195
<b>Азиатский с чили</b> соус сладкий чили, масло растительное, соус соевый, масло кунжутное, соус рыбный, зелень, имбирь, уксус рисовый	1	12	3	99
<b>Перечный</b> специи, соус «Демиглас», сливки	1	2	1	67

## САЛАТ БАР

### ЗЕЛЕНЬ

Петрушка | укроп | кинза  
Листья салата  
Руккола

### СЫРЫ

Пармезан  
Брынза

### ОВОЩИ

Огурцы  
Морковь  
Капуста белокочанная  
Печёная свёкла  
Сельдерей  
Томаты черри  
Паприка  
Киноа  
Авокадо

### МЯСО | РЫБА | ПТИЦА

Филе цыпленка  
Филе индейки  
Филе судака  
Филе лосося  
Тунец  
Креветки

## TOKYO EDITION

### САШИМИ

	Б	Ж	У	Ккал
<b>Лосось</b> лосось, дайкон, листья салата, лимон	17	3	0	220
<b>Тунец</b> тунец, дайкон, листья салата, лимон	18	1	1	91
<b>Угорь</b> угорь, дайкон, листья салата, лимон	14	22	1	233

### СУШИ | ГУНКАН | НОТ

<b>Лосось</b> лосось, красная икра, рис   лосось, икра красная, дайкон, рис, спайси соус   лосось, рис, соус, кунжут	515	16	117	818	516	831	211	54	
<b>Тунец</b> тунец, рис   тунец, дайкон, рис, спайси соус   тунец, рис, соус, кунжут	414	16	0	1617	516	451	811	22	
<b>Угорь</b> угорь, рис, нори, соус «Унаги», кунжут   угорь, дайкон, рис, спайси соус   угорь, рис, соус, кунжут	515	16	7	112	113	516	105	117	15

<b>Креветка</b> креветка, рис, соус	7	0	9	68
--	---	---	---	----

### РОЛЛЫ CLASSIC | SPICY

<b>Огурец</b> огурец, нори, рис	3	1	22	120			
<b>Авокадо</b> авокадо, нори, рис	3	6	22	166			
<b>Лосось</b> лосось, нори, рис   лосось, нори, рис, спайси соус	8	19	21	131	141	283	
<b>Тунец</b> тунец, нори, рис   тунец, нори, рис, спайси соус	10	11	8	114	30	141	283

### LIMITED EDITION ROLLS

<b>Лосось гриль с омлетом</b> рисовая бумага, лосось, терияки, дайкон, айсберг, огурец, сливочный сыр, яичный омлет	22	19	12	407
<b>Филадельфия Classic   Tuna</b> рис, лосось, икра лососевая, сыр сливочный, авокадо, огурцы	30	21	39	601
<b>Фреш ролл с тунцом и авокадо</b> тунец, авокадо, листья салата, огурец, икра тобиго, сливочный сыр, терияки	18	13	11	238
<b>С креветкой и опаленным лососем</b> рис, лосось, креветка, штрачи, нори, соевый соус, огурец, унаги	34	13	53	570
<b>С угрем, лососем и авокадо</b> угорь, лосось, рис, огурец, авокадо, кунжут, нори, унаги соус	28	24	60	513
<b>Запеченный ролл с лососем, креветкой и угрем</b> Рис, угорь, креветки, лосось, нори, соевый соус, имбирь, васоби	13	32	44	546
<b>Запеченный ролл с угрем и креветкой</b> угорь, креветки, сыр, рис, кунжут, спайси соус, унаги соус	35	34	68	677

- SPICE - RICE FREE - HOT