



- VEGAN

- SPICE

- LOW CARB

- COLD

- NEW

- PROTEIN

- KIDS

МЕНЮ

ДОСТАВКА

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



WRAPS

Овощной с брокколи	ВЫХОД 320	680
С курицей и беконом	320	760
С индейкой и овощами	260	780
С говядиной	300	890
С креветками и вялеными томатами	320	920
С тунцом и авокадо	300	980

ЗАКУСКИ | САЛАТЫ

Витаминный салат с редисом	210	350
Зеленый салат с брокколи и авокадо	210	590
Теплый салат с куриной грудкой	180	740
Салат с пастрами из индейки	270	780
Салат с говядиной и печеными овощами	250	860
Тартар из тунца	220	1160
Салат с тунцом, авокадо и грейпфрутом	230	1180
Тартар из лосося с гуакамоле	160	1180
Салат с крабом	220	1380

БОУЛЫ

Овощной боул с брынзой и мятой	270	680
Боул с цыпленком, булгуром и азиатским соусом	350	780
Боул с креветками, булгуром и соусом чили-манго	290	960
Боул с лососем слабой соли и киноа	330	1090

СУПЫ

Окрошка на кефире квасе	250	560
Холодный борщ	250	580
Куриный бульон с овощной лапшой	250	350
Крем-суп из печеных овощей	380	460
Фиш чаудер с бататом	330	750
Том Ям	450	890

ПАСТА | ЛАПША | РИС

Удон с курицей и соусом Терияки	ВЫХОД 260	740
Рис по-тайски с курицей и креветками	280	920
Лапша по-сингапурски с креветками	280	980
Гречневая лапша с говядиной и грибами	350	920
Спагетти с креветками и кальмаром	300	1090

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.

Цыпленок	160	590
----------	-----	-----

Индейка	160	650
---------	-----	-----

Лосось	130	1190
--------	-----	------

Креветка	130	1190
----------	-----	------

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Котлеты из мяса цыплёнка индейки	200	650 690
Бефстроганов с овощным пюре	340	960
Утиная ножка конфи с булгуром и томатной сальсой	300	1160
Рыбные котлеты из судака с тартаром из томатов	250	950
Судак на пару со шпинатом	220	1190
Медальоны из говядины	230	1190
Креветки, приготовленные на ваш выбор на гриле или на пару с азиатским соусом	130	1190
Стейк из тунца, приготовленный на гриле	250	1190
Палтус с овощным соте	300	1290
Стейк из лосося с овощами	270	1290

ГАРНИРЫ

Зелёная греча	ВЫХОД 150	250
Картофельное пюре	150	250
Булгур с томатами	150	290
Чечевица с травами	150	290
Киноа	150	290
Початок кукурузы	200	290
Брокколи	150	350
Печёные овощи	180	390

ДРЕССИНГ

Томатная сальса	ВЫХОД 50	150
Йогуртовый с хреном	50	150
Базиликовый	50	150
Азиатский с чили	50	150
Перечный	50	150

САЛАТ-БАР

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

ОВОЩИ	30 гр	МЯСО РЫБА ПТИЦА	
Огурцы	100	Филе цыплёнка	80 290
Морковь	100	Филе индейки	80 350
Капуста белокочанная	100	Филе судака	80 650
Печёная свёкла	100	Филе лосося	70 690
Сельдерей	100	Тунец	70 690
Томаты черри	120	Креветки	65 690
Паприка	100		
Киноа	120		
Авокадо	190		



TOKYO EDITION

САШИМИ

Лосось	ВЫХОД 145	890
Тунец	145	890
Угорь	229	980

СУШИ | ГУНКАН | HOT

Лосось	35 40 40	250 280 320
Тунец	35 40 40	250 280 320
Угорь	35 40 40	250 280 320
Креветка	35 40 40	250 280 320

РОЛЛЫ CLASSIC | SPICY

Огурец	140	350
Авокадо	120	550
Лосось	140 210	580 650
Тунец	140 210	580 650

LIMITED EDITION ROLLS

Лосось гриль с омлетом	210	920
Филадельфия Classic Tuna	190	1090
Фреш-ролл с тунцом и авокадо	180	1090
С креветкой и опаленным лососем	310	1160
С угрем, лососем и авокадо	250	1190
С крабом и лососем	260	1180
Запеченный ролл с лососем, креветкой и угрем	200	1090
Запеченный ролл с угрем и креветкой	280	1090
Запеченный ролл с крабом и тунцом	260	1180



- SPICE



- RICE FREE



- HOT



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

МЕНЮ

ДОСТАВКА

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



WRAPS

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

ЗАКУСКИ | САЛАТЫ

Витаминный салат с редисом	3	20	18	267
капуста б/к, морковь, яблоки, капуста к/к, редис, сок лимона, соль				
Зеленый салат с брокколи и авокадо	3	25	7	273
микс салатов, огурец, сельдерей, авокадо, брокколи, базиликовый соус				
Теплый салат с куриной грудкой	34	29	42	411
брокколи, куриная грудка, паприка, кабачок, фасоль стручковая, лук, кетчуп, соус из брынзы				
Салат с пастрами из индейки	38	20	11	463
Листья салата, помидоры черри, печеная паприка, индейка, соус Винегрет				
Салат с говядиной и печеными овощами	18	32	25	466
ростбиф, баклажан, цуккини, кабачок, помидор, сливочный сыр, горчичный соус				
Салат с тунцом, авокадо и грейпфрутом	21	17	23	440
тунец, авокадо, грейпфрут, листья салата, гранат, Наршараб				
Тартар из тунца	17	26	3	273
тунец, авокадо, огурец, помидор, масло оливковое, лайм, соль, перец, зелень, соевый соус, цельнозерновой тост				
Тартар из лосося с гуакамоле	18	19	7	273
лосось, каперсы, соль, гуакамоле, соевый соус, хлеб, лайм				
Салат с крабом	10	15	17	270
рукола, шпинат, авокадо, томаты, краб, кунжут, цитрусовый соус				

БОУЛЫ

Овощной боул с брынзой и мятой	13	40	9	467
микс салатов, огурец, морковь, брокколи, цуккини, авокадо, грецкие орехи, брынза				
Боул с цыпленком, булгуром и азиатским соусом	35	15	87	628
кура филе, тыква печеная, черри, эдамане, булгур, сальса томатная, капуста к/к, пармезан, азиатский соус, шпинат, руккола				
Боул с креветками, булгуром и соусом чили-манго	33	18	92	680
булгур, томатная сальса, креветки, тыква печеная, морковь, капуста к/к, авокадо, рукола, шпинат, соус чили-манго, эдамаме				
Боул с лососем слабой соли и кино	27	63	45	828
киноа, лосось с/с, брокколи, эдамаме, морковь, капуста к/к, соус Поке, шпинат, рукола, авокадо				

СУПЫ

Окрошка на кефире квас	13114	20119	516	3151260
Огурцы, редис, индейка, кефир квас, яйцо, лук зеленый				
Холодный борщ	14	17	13	270
Огурцы, редис, говядина, лук зеленый, яйцо, сметана				
Куриный бульон с овощной лапшой	14	9	7	194
бульон куриный, куриное филе, морковь, стебель сельдерея, масло оливковое, зелень, соль				
Крем-суп из печеных овощей	8	15	45	353
паприка, цуккини, лук репч., морковь, батат, чеснок, томаты вяленые				
Фиш чаудер с бататом	32	33	32	454
лосось, судак, сливки, батат, морковь, лук, помидоры, специи				
Том Ям	22	9	33	291
паста Том Ям, креветки, кокосовое молоко, томаты черри, чеснок, зелень, галангал, имбирь, рис «Жасмин»				

ПАСТА | ЛАПША | РИС

	Б	Ж	У	Ккал
Удон с курицей и соусом Терияки	23	3	57	469
лапша удон, куриное филе, соус Терияки, капуста китайская, паприка, зелень, кунжут				
Рис по-тайски с курицей и креветками	22	16	64	441
рис, яйцо, креветки, курица, лайм, черная соя, масло кунжутное, Гуилин чили, чеснок, имбирь, кинза				
Лапша по-сингапурски с креветками	37	18	75	610
лапша фунчоза, паприка, морковь, капуста, яйцо, креветки, чили, черная соя, лемонграсс, имбирь, галангал, масло растительное				
Гречневая лапша с говядиной и грибами	27	18	48	469
лапша соба, говядина вырезка, шампиньоны, кокосовое молоко, томатная сальса, соус Терияки, кунжут				
Спагетти с креветками и кальмаром	32	41	124	943
спагетти, креветки, кальмар, томаты, томатная паста, базилик				

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.

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

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Котлеты из мяса цыплёнка индейки	60152	13110	49134	2111278
фарш из курицы индейки, лук репчатый, соль, зелень				
Бефстроганов с овощным пюре	50	39	18	579
говяжья вырезка, овощное пюре				
Утиная ножка конфи с булгуром и томатной сальсой	4	32	12	445
утиная ножка, яблоки, чеснок, тимьян, булгур, томатная сальса				
Рыбные котлеты из судака с тартаром из томатов	35	10	46	223
филе судака, лук, яйцо, помидор				
Судак на пару со шпинатом	32	2	4	162
судак, сливки, шпинат, лук репч., лимон, специи, галангал, соль, вино				
Медальоны из говядины	35	32	2	355
говядина вырезка, соль, перец, микс салатов, черри, соус красное вино, соль				
Креветки, приготовленные на ваш выбор на гриле или на пару с азиатским соусом	23	28	3	386
креветки, чеснок, соевый соус, лимон, азиатский соус				
Стейк из тунца, приготовленный на гриле	40	41	10	594
филе тунца, специи, шпинат, баклажан, томаты черри, лимон				
Палтус с овощным соте	32	27	2	409
палтус, баклажаны, кабачки, паприка, морковь, томатная паста, чеснок, помидоры черри				
Стейк из лосося с овощами	39	35	39	628
лосось, брокколи, цветная капуста, морковь, соус горчичный, лимон				

ГАРНИРЫ

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

ДРЕССИНГ

Томатная сальса	0	4	6	195
помидоры, лук репчатый, масло оливковое, мед, сок лимона, соль				
Йогуртовый с хреном	2	2	3	116
йогурт греческий, хрен консервированный, соль				
Базиликовый	0	22	1	195
базилик, масло оливковое, масло растительное, сахар, чеснок, соль, сок лимона				
Азиатский с чили	1	12	3	99
соус сладкий чили, масло растительное, соус соевый, масло кунжутное, соус рыбный, зелень, имбирь, уксус рисовый				
Перечный	1	2	1	67
специи, соус Демиглас, сливки				

САЛАТ-БАР

ЗЕЛЕНЬ

	Б	Ж	У	Ккал
Петрушка укроп кинза	0	0	0	4
Листья салата	0	0	0	3
Рукола	0	0	0	3

СЫРЫ

	Б	Ж	У	Ккал
Пармезан	6	8	0	99
Брынза	5	6	3	72

ОВОЩИ

	Б	Ж	У	Ккал
Огурцы	0,2	0	0,7	4
Морковь	0	0	2	10
Капуста белокочанная	0	0	1	8
Печёная свёкла	0	0	3	12
Сельдерей	0,3	0	0,6	4
Томаты черри	0,3	0	1	6
Паприка	0,3	0	2	8
Киноа	5	2	20	129
Авокадо	1	1	2	85



МЯСО | РЫБА | ПТИЦА

	Б	Ж	У	Ккал
Филе цыплёнка	23	2	0	113
Филе индейки	10	9	0	165
Филе судака	16	1,5	0	79
Филе лосося	18	4	3	240
Тунец	11	4	0	89
Креветки	10	11	1	160

TOKYO EDITION

САШИМИ

	Б	Ж	У	Ккал
Лосось	17	3	0	220
лосось, дайкон, листья салата, лимон				

Тунец	18	1	1	91
тунец, дайкон, листья салата, лимон				

Угорь	14	22	1	233
угорь, дайкон, листья салата, лимон				

СУШИ | ГУНКАН | НОТ

Лосось	51516	11718	51617	8311211154
лосось, красная икра, рис лосось, икра красная, дайкон, рис, спайси соус лосось, рис, соус, кунжут				

Тунец	41416	01617	51617	451811122
тунец, рис тунец, дайкон, рис, спайси соус тунец, рис, соус, кунжут				

Угорь	51516	7112113	51618	1051117115
угорь, рис, нори, соус Унаги, кунжут угорь, дайкон, рис, спайси соус угорь, рис, соус, кунжут				

Креветка	7	0	9	68
креветка, рис, соус				

РОЛЛЫ CLASSIC | SPICY

Огурец	3	1	22	120
огурец, нори, рис				

Авокадо	3	6	22	166
авокадо, нори, рис				

Лосось	819	218	21131	1411283
лосось, нори, рис лосось, нори, рис, соус Спайси				

Тунец	10111	8114	30141	2481351
тунец, нори, рис тунец, нори, рис, соус Спайси				

LIMITED EDITION ROLLS

Лосось гриль с омлетом	22	19	12	407
рисовая бумага, лосось, соус Терияки, дайкон, салат айсберг, огурец, сливочный сыр, яичный омлет				

Филадельфия Classic Tuna	30	21	39	601
рис, лосось, икра лососевая, сыр сливочный, авокадо, огурцы				

Фреш-ролл с тунцом и авокадо	18	13	11	238
тунец, авокадо, листья салата, огурец, икра тобико, сливочный сыр, соус Терияки				

С креветкой и опаленным лососем	34	13	53	570
рис, лосось, креветка, Шрирача, нори, соевый соус, огурец, соус Унаги				

С угрем, лососем и авокадо	28	24	60	513
угорь, лосось, рис, огурец, авокадо, кунжут, нори, соус Унаги				