LUCIANO
FITNESS

# ФИТНЕС МЕНЮ

# Салаты

| | Выход | Цена |
|---|---|---|
| **Салат из капусты с морковью, яблоком и специями**<br>(Капуста, яблоки, морковь, перец чили, кинза, рисовый уксус, кунжутное масло, кунжут)<br><br>Блюдо богато клетчаткой, пищевыми волокнами, кальцием, калием, витаминами PP и группы B, что помогает при болезнях сердца и почек, гастритах, укрепляет иммунитет и оказывает детокс-эффект.<br><br>191 Ккал б/ж/у 3/16/10 | 160 | **350** |
| **Зеленый салат из сельдерея, стручковой фасоли, брокколи и свежей зелени**<br>(Стебель сельдерея, брокколи, фасоль стручковая, микс салатов, зелень укропа, кинзы, базилика, соус на основе оливкового масла, соевого соуса и сока лимона)<br><br>Блюдо богато витаминами C, A, B, E, белком, клетчаткой. Состав микро и макроэлементов в этом блюде помогает в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, улучшает пищеварение, расслабляет мышцы.<br><br>118 Ккал б/ж/у 4/8/8 | 165 | **480** |
| **Овощи крудите с семенами чиа, миксом из свежей зелени и тертым кешью**<br>(Авокадо, томаты, огурцы, кинза, лук красный, семена кунжута, чиа, орех кешью, заправка на основе оливкового масла с соком лимона)<br><br>Блюдо богато белком, клетчаткой, калием, кальцием, йодом, магнием, что замедляет процесс старения и нормализует обмен веществ. Семена чиа стабилизируют уровень глюкозы в крови.<br><br>270 Ккал б/ж/у 4/24/10 | 245 | **650** |
| **Овощной ролл с киноа и тайским соусом**<br>(Рисовая бумага, огурцы, цукини, морковь, перец болгарский, киноа, орехи кешью, кунжут, соус на основе оливкового масла, сока лайма и Терияки)<br><br>Блюдо богато витаминами A,C,E, группы B, антиоксидантами, железом, белком. Содержание этих элементов в блюде способствует поддержанию нервной системы, укреплению иммунитета и костей, легко и быстро утоляет голод.<br><br>316 Ккал б/ж/у 7/16/36 | 155 | **420** |
| **Тартар из говядины с каперсами, трюфельным майонезом и тостиками**<br>(Вырезка телятины, горчица зернистая, каперсы, петрушка, лук зелёный, сыр пармезан, тостики из цельнозернового ржаного хлеба, соус на основе оливкового масла)<br><br>Блюдо богато белком, витаминами группы B, K, A, C, железом, цинком, селеном. Такой состав позволяет бороться с анемией, укрепляет мышцы, иммунитет, сердечно-сосудистую систему.<br><br>619 Ккал б/ж/у 30/46/22 | 185 | **690** |
| **Тартар из лосося с тостиками**<br>(Филе лосося, огурцы, лук красный, руккола, авокадо, хрен сливочный, тостики из бородинского цельнозернового хлеба, соус на основе оливкового масла, яйца, сока лимона)<br><br>Блюдо богато белком, омега-3 жирными кислотами, витамином Д, что укреплет костную ткань, является профилактикой артрита и остеопороза, стимулирует мозговую активность.<br><br>529 Ккал б/ж/у 24/40/19 | 185 | **1250** |
| **Тигровые креветки с ломтиками авокадо, огурчиками, рукколой и орехами кешью**<br>(Креветки тигровые, авокадо, огурец, кинза, руккола, грейпфрут и апельсин, орехи кешью, соус на основе оливкового масла и Терияки)<br><br>Блюдо богато белком, витаминами группы B, C, омега-3 жирными кислотами, что способствует поддержанию иммунитета, профилактике болезней сердца, укреплению костной ткани.<br><br>271 Ккал б/ж/у 15/18/12 | 150 | **980** |

# Супы

| | Выход | Цена |
|---|---|---|
| **Мусс из тыквы с мякотью кокоса, тигровыми креветками и листьями кинзы**<br>(Тыква, лук репчатый, стебель сельдерея, морковь, кокосовое молоко, креветки тигровые, цукини, кедровые орешки, тыквенные семечки, кинза, тыквенное масло)<br><br>Тыква - естественное средство очищения организма и вывода токсинов, способствует регенерации клеток, приводит в порядок работу печени, улучшает углеводный обмен.<br><br>337 Ккал б/ж/у 9/26/17 | 310 | **520** |
| **Крем-суп из батата с тыквенными семечками и гречишным медом**<br>(Батат, лук шалот, молоко миндальное, шпинат, гречишный мед, масло оливковое, семена тыквы)<br>Блюдо богато клетчаткой, железом и кальцием, особенно каротином.<br><br>167 Ккал б/ж/у 5/5/25 | 245 | **380** |
| **Грибной крем-суп с миндальным молоком, кедровыми орешками и бородинской крошкой**<br>(Грибы белые, шампиньоны, лук, картофель, бульон куриный, миндальное молоко, кедровые орешки, микрозелень, хрусты из цельнозернового хлеба)<br><br>Блюдо богато рибофлавином, отвечающим за нормальную функцию щитовидной железы, рост ногтей, волос, за здоровье кожи и организма в целом.<br><br>399 Ккал б/ж/у 9/32/19 | 255 | **650** |
| **Чечевичный суп с копченой уткой и огурчиками**<br>(Чечевица, морковь, лук, стебель сельдерея, масло оливковое, бульон куриный, томаты, перец чили, утиная грудка копченая, огурец, чеснок, базилик)<br><br>Блюдо богато белком, клетчаткой, калием, железом и фолатом. Такой состав элементов в блюде нейтрализует вредное воздействие соли и снижает кровяное давление.<br><br>647 Ккал б/ж/у 32/43/32 | 215/15/30 | **520** |
| **Сахалинский суп с морепродуктами с лемонграссом, имбирем, лаймом и вешенками**<br>(Гребешок, кальмар, креветки тигровые, бульон куриный, кокосовое молоко, чеснок, имбирь, листья лайма, грибы вешенки, рисовая лапша, микрозелень)<br><br>Блюдо богато легкоусвояемым белком,который содержит йод, медь, калий, магний, кальций, аминокислоты и жирные кислоты, очищающие сосуды от вредного холестерина.<br><br>401 Ккал б/ж/у 27/20/29 | 450 | **2200** |

# Основные блюда

| | Выход | Цена |
|---|---|---|
| **Вафли из картофеля с брискетом и айоли**<br>(Картофель, яйцо куриное, мука цельнозерновая, копченая телячья грудинка, листья молодого шпината, соус на основе оливкового масла, соус томатный)<br><br>Блюдо богато белком, высоким содержанием калия, что способствует поддержанию стабильной работы сердца. Белок говядины улучшает состав крови, повышая гемоглобин. Картофель способствует снижению уровня холестерина в крови.<br><br>747 Ккал б/ж/у 27/46/57 | 180/40/50 | **450** |
| **Гречневые спагетти с овощами, креветками, кунжутным соусом и проростками**<br>(Спагетти из гречневой муки, креветки тигровые, цукини, лук красный, перец болгарский, перец чили, орех кешью, кинза, соевый и кунжутный соус)<br><br>Практически не имея жиров блюдо богато белком, витаминами группы В, кальцием и клетчаткой.<br><br>640 Ккал б/ж/у 27/33/60 | 310 | **990** |

**Конина запеченная на ребре** 200/20/20 **1500**
(Конина, лук, морковь, чеснок, аджика, микс салатов, сливочный хрен, горчица)

В конине самое большое содержание белка, идеально сбалансированного по аминокислотному составу. Мясо конины гипоаллергенно, понижает содержание холестерина в крови и регулирует обмен веществ.

893 Ккал б/ж/у 77/59/14

**Пенне с куриной грудкой гриль и томатным соусом** 330 **550**
(Филе куриной грудки, паста из твердых сортов пшеницы, лук шалот, тимьян, томатный соус, сыр пармезан)

Блюдо содержит аминокислоты, которые благотворно влияют на нервную систему. Белок куриной грудки способствует восстанавливлению работы сердечно-сосудистой системы. Клетчатка в составе блюда снижает чувство голода, а это помогает не переедать и контролировать вес.

601 Ккал б/ж/у 33/26/59

**Гречотто с овощами и сыром пармезан** 150 **320**
(Гречка, лук, морковь, цукини, грибы белые, сыр пармезан)

Гречка богата белками и аминокислотами, которые необходимы для синтеза собственных белков в организме, клетчаткой, витаминами группы В - лучшего друга для нервной системы.

495 Ккал б/ж/у 16/30/40

**Стейк из индейки с томатной сальсой** 180/70 **630**
(Филе индейки, тимьян, чеснок, руккола, томаты, соус песто, соус из свежих томатов)

Мясо индейки - одно из самых полезных. Благодаря его биохимическому составу рекомендуют употреблять в пищу тем, кто интенсивно тренируется, соблюдает диету и следит за фигурой.

434 Ккал б/ж/у 44/27/4

**Стейк Рибай прайм с соусом барбекю** 260/60 **1800**
(Филе говядины, тимьян, чеснок, соус томатный)

Белок говядины восполняет дефицит железа в организме, нормализует кроветворение, повышает иммунитет, стимулирует обмен веществ.

888 Ккал б/ж/у 58/63/22

**Филе лосося с салатом из маринованного цукини и листьями кинзы** 100/100 **1370**
(Филе лосося, цукини, сироп топинамбура, сок лайма, соус на основе оливкового масла, семена чиа)

Блюдо содержит много легкоусвояемого белка, омег-3,6 жирных кислот, витамины А, Е, В, Д, незаменимые аминокислоты. Регулярное употребление лосося способствует улучшению состояния кожи, в сочетании с физическими упражнениями помогает избавиться от целлюлита и подтянуть фигуру.

229 Ккал б/ж/у 25/10/9

**Филе дорадо с паппарделле из цукини и лимонным соусом** 140/110 **1750**
(Дорадо, цукини, оливки, томаты вяленые, сок лимона, масло оливковое)

Блюдо богато белком, йодом, фтором, железом, кальцием, фосфором. Такой набор микроэлементов положительно влияет на работу сердца, мозга и нервной системы, поддерживает нормальное функционирование щитовидной железы и углеводного обмена.

723 Ккал б/ж/у 35/61/9

# Десерты

| | Выход | Цена |
|---|---|---|
| **БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГМО, БЕЗ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА** | | |
| **Черничное безглютеновое пирожное**<br>(Мука безглютеновая, кокосовый сахар, масло гхи, стевия, яйцо куриное, черника, молоко кешью, кокосовое, финики, урбеч миндальный)<br>242 Ккал б/ж/у 3/12/30 | 90 | **270** |
| **Чизкейк малиновый безглютеновый**<br>(Миндальная безглютеновая мука, кокосовая стружка, какао, финики, миндальное молоко, кокосовое молоко, малина, семена чиа, сироп топинамбура, кешью, урбеч кокосовый)<br>317 Ккал б/ж/у 7/21/24 | 94 | **350** |
| **Кокосовый пудинг с семенами чиа и манго**<br>(Пюре кокоса, семена чиа, пюре манго, малина)<br>118 Ккал б/ж/у 2/8/9 | 90 | **350** |

# Фреши

| | Выход | Цена |
|---|---|---|
| **Ананасовый фреш**<br>Содержит витамин С, укрепляющий иммунитет, калий, укрепляющий сердце, витамины группы В способствуют усвоению белков, жиров и углеводов.<br>133 Ккал б/ж/у 0/0/30 | 250 | **1800** |
| **Апельсиновый фреш**<br>Источник витамина С, калия, фолиевой кислоты.<br>Улучшает аппетит, оказывает желчегонное действие.<br>90 Ккал б/ж/у 2/1/20 | 250 | **520** |
| **Грейпфрутовый фреш**<br>Богат клетчаткой, витаминами А, РР, С, Д, группы В.<br>Помогает снижать вес, расщепляет холестерин, снижает уровень сахара в крови.<br>88 Ккал б/ж/у 2/0/20 | 250 | **650** |
| **Морковно-сельдереевый фреш**<br>Богат витаминами А, С,К, бэта-каротином, кремнием, железом. Фреш способствует поддержанию иммунитета, здоровью кожи и глаз, усвоению железа, обладает антиоксидантными свойствами.<br>41 Ккал б/ж/у 3/0/10 | 250 | **450** |
| **Яблочный фреш**<br>Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает пищеварение, помогает скорректировать вес, заряжает энергией, повышает иммунитет.<br>105 Ккал б/ж/у 1/1/25 | 250 | **250** |

# Смузи

| | Выход | Цена |
|---|---|---|
| **Смузи киви, груша, банан с проростками и мятой**<br>Быстро утоляет голод без тяжести в желудке, не содержит жиров, способствует похудению, обладает антистрессовыми свойствами.<br>115 Ккал б/ж/у 2/1/25 | 200 | **250** |
| **Смузи клубника, банан, миндальное молоко**<br>Снижает уровень холестерина, выводит токсины и шлаки, укрепляет иммунитет, успокаивает, восстанавливает сон.<br>119 Ккал б/ж/у 2/1/24 | 200 | **450** |
| **Смузи облепиха, брусника, банан**<br>Обладает противовоспалительным эффектом, улучшает обмен веществ, оздоравливает пищеварительную систему.<br>273 Ккал б/ж/у 4/9/44 | 200 | **280** |