LUCIANO
FITNESS

ФИТНЕС МЕНЮ

Салаты

	Выход	Цена
Тартар из говядины с каперсами, трюфельным майонезом и тостиками	185	**950**

Блюдо обладает мощной антиоксидантной активностью, благодаря входящим в его состав токоферолам в говядине и селену в трюфеле. Для лучшего усвоения железа блюдо богато белком (как животным, так и растительным) и витаминами группы В. Наряду с водорастворимыми витаминами В и С, в состав входят жирорастворимые витамины А и К.

591 Ккал б/ж/у 27/44/22

Тальятелле из сельдерея с зернами горчицы и фисташковой пудрой (Салат из корня сельдерея с зернами горчицы, кинзой и кунжутным соусом)	135	**450**

Корневой сельдерей насыщен витаминами А, В, С, Е, К, никотиновой кислотой, аминокислотами, эфирными маслами. Входящие в состав блюда калий, магний, цинк, натрий, железо защищают от атеросклероза, улучшают работу мозга, повышают работоспособность. Сельдерей считают продуктом с «отрицательной калорийностью». Кинза улучшает работу печени за счет содержания специфических эфирных компонентов масла.

202 Ккал б/ж/у 4/15/13

Салат Витаминный (Салат из свежих корнеплодов и яблок с винно-уксусной заправкой)	135	**370**

Корнеплоды являются источниками пищевых волокон, растительного белка, а содержание витаминов и минеральных веществ в них больше, чем в плодах и листьях других растений. В яблоке содержатся витамины А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К и микроэлементы – калий, железо, фосфор, цинк и магний. Этот фрукт благотворно влияет на работу мозга, снижает уровень холестерина и очищает сосуды, поддерживает работу иммунной системы и предотвращает образование камней в желчном пузыре.

156 Ккал б/ж/у 2/10/13

Салат с печенью трески (Салат с печенью трески, картофелем, яйцом, томатами и зеленью)	200	**980**

Печень трески – ценный источник жирорастворимых витаминов А, D, Е и полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Имеющийся в составе салата охлажденный картофель содержит резистентный крахмал, который служит полезной пищей для микрофлоры. Литий в картофеле стабилизирует эмоциональное состояние и улучшает настроение.

490 Ккал б/ж/у 6/47/12

Теплый салат с куриной грудкой, болгарским перцем и стручковой фасолью	200	**520**

Куриная грудка содержит фосфор, кальций, железо, витамины группы В. Мясо птицы благотворно влияет на нервную систему, укрепляет иммунитет, помогает росту мышц. Болгарский перец — источник витаминов С, В1, В2, В9. Высокое содержание клетчатки в стручковой фасоли регулирует работу пищеварительного тракта, калий и магний положительно влияют на работу сердечной мышцы и стенок сосудов.

369 Ккал б/ж/у 27/21/15

Гриль салат (Салат с обжаренной телятиной, овощами и сыром халуми)	290	**1100**

Телятина содержит витамины В3 и В12, которые помогают снизить усталость и способствуют образованию эритроцитов. Цинк обеспечивает работу иммунной системы. В телятине содержится холин, который необходим для правильной работы нервной системы. Овощи поставляют в организм человека витамины и минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий. А так же содержат в себе органические кислоты и эфирные масла, которые улучшают процесс пищеварения, способствуют лучшему усвоению мяса.

323 Ккал б/ж/у 15/22/15

Супы

	Выход	Цена
Томатный суп с брокколи и фасолью (Суп на курином бульоне с фасолью и брокколи)	350	**750**

Томат содержит много полезных веществ: ликопин, витамины С и К, калий, фолиевую кислоту. Он помогает работе сердечно-сосудистой системы, здоровью кожи, насыщает организм антиоксидантами. В брокколи много бета-каротина, витаминов U и РР, а так же лизина, изолейцина и других аминокислот. Благодаря чему брокколи благоприятно влияет на состав крови, а также не даёт накапливаться «вредному» холестерину.

127 Ккал б/ж/у 5/2/24

Рыбный суп с пшеном и зеленью (Суп на рыбном бульоне с лососем, судаком, пшеном и зеленью)	235	**690**

Рыба славится легкоусвояемым белком, и при этом обеспечивает более длительное чувство насыщения. Пшено является одним из основных поставщиков растительных белков и углеводов, содержит необходимые организму микроэлементы – железо, золото, фтор, магний, марганец, кремний, медь, кальций, калий и цинк. Содержание клетчатки обеспечивает работу желудочно-кишечного тракта, очищает организм от токсинов, снижает уровень холестерина в крови.

154 Ккал б/ж/у 18/4/12

Суп из шпината с куриным филе и перепелиным яйцом (Суп на курином бульоне с куриной грудкой, шпинатом и овощами. Подается со сметаной)	360/50	**530**

Шпинат богат витамином А, С, К, кальцием, фолиевой кислотой, железом. Он поможет улучшить здоровье глаз, нормализовать давление. Высокое содержание витаминов и минералов в перепелином яйце придает бодрость организму, ускоряет обмен веществ, полезен для здоровья сердца.

373 Ккал б/ж/у 19/26/16

Суп из нута с фрикадельками из конины (Суп на курином бульоне с фрикадельками из конины, нутом и зеленью)	330/30	**450**

Нут лидирует по количеству основных незаменимых для организма аминокислот — метионина и триптофана. Блюдо из нута - это богатый источник белков, жиров, клетчатки, железа, кальция, магния, марганца, селена, цинка, кремния, фосфора, кобальта и витаминов А, В1, В2, В3, С, В6, РР. Конина в составе супа положительно влияет на сердце, нервную систему, укрепляет прочность сосудов.

374 Ккал б/ж/у 19/17/34

Основные блюда

	Выход	Цена
Зеленый омлет со шпинатом, креветками и шафрановым соусом (Омлет со шпинатом, креветками и томатами черри с шафрановым соусом)	300	**1150**

Шпинат содержит витамины А, С, К, кальций, фолиевую кислоту, железо. Он поможет улучшить здоровье глаз, нормализовать давление. Креветки богаты белками, кальцием, йодом, и омега – кислотами, которые положительно влияют на сосуды, делая их более эластичными. А соус из шафрана улучшит пищеварение, очистит организм от токсинов, успокоит и расслабит нервную систему.

903 Ккал б/ж/у 33/81/9

Морепродукты с овощами, приправленные белым вином (Обжаренные кусочки дорадо, мидии вонголе, морской гребешок, кальмары, тигровые креветки с томатами черри и фенхелем)	360	**1920**

Йод и железо из морепродуктов поддерживают работу щитовидной железы и головного мозга. Белок, которые есть в морепродуктах, легко усваивается и насыщает организм энергией. Овощи поставляют в организм человека витамины и минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий. А так же содержат в себе органические кислоты и эфирные масла, которые улучшают процесс пищеварения, способствуют лучшему усвоению рыбы и морепродуктов.

658 Ккал б/ж/у 46/35/39

	Выход	Цена
Лосось на гриле с бурым рисом и соусом том ям (Филе лосося на гриле с бурым рисом и соусом на основе сливок и пастой тоя ям)	120/150/50	**1620**

Лосось богат витаминами А, РР, В7 (Н), С, D, Е, В12, а также жирными кислотами Омега-3, содержит более 20 необходимых человеческому организму микроэлементов, таких как цинк, селен, магний, фосфор. Белок в лососе легкоусвояемый, обеспечивает более длительное чувство насыщения. Бурый рис богат клетчаткой, витаминами группы В, фолиевой кислотой, железом, магнием, цинком, йодом и селеном. Он выводит токсины, улучшает работу ЖКТ и печени, сердечно-сосудистой системы, мозга.

1000 Ккал б/ж/у 34/68/63

Палтус с муссом из цветной капусты и шафрановым соусом (Филе палтуса на гриле с цветной капустой. Подается с шафрановым соусом)	115/150/40	**1620**

В палтусе наряду с полезными микроэлементами: фосфором, калием, магнием, содержится суточная норма триптофана – аминокислота, которая является источником образования в головном мозге серотонина, мелатонина, играющих важную роль в регуляции поведения, настроения, когнитивных функций и сна. Цветная капуста содержит витамины В1, В2, РР, богата клетчаткой, необходимой для пищеварения. К тому же она мощный антиоксидант.

878 Ккал б/ж/у 32/78/11

Рыбные котлеты с булгуром (Котлета из судака и дорадо с булгуром и хрустящим огурчиком под соусом из печени трески))	280	**1200**

Рыба славится легкоусвояемым белком, и при этом обеспечивает более длительное чувство насыщения. Печень трески – ценный источник жирорастворимых витаминов А, D, Е и полиненасыщенных жирных кислот омега-3. Булгур– это источник углеводов, растительного белка и клетчатки. В нем содержится много калия, магния, витамины группы В, РР. За счет того, что булгур содержит грубые пищевые волокна (клетчатку), блюда из этой крупы способствуют очищению стенок желудка и кишечника.

650 Ккал б/ж/у 36/45/24

Гречотто с куриной грудкой на гриле (Гречневая крупа, томленная в курином бульоне с цукини, репчатым луком, сыром Грана Падано. Подается с куриной грудкой на гриле)	330	**650**

Гречневая крупа – лидер среди злаков по содержанию витаминов группы В, которые помогают бороться со стрессами и бессонницей. Куриная грудка содержит фосфор, кальций, железо, витамины группы В. Мясо птицы благотворно влияет на нервную систему, укрепляет иммунитет, помогает росту мышц. Так же блюдо богато клетчаткой, белком, в составе много витаминов С и А, фолиевой кислоты, магния, железа, калия, кальция, аминокислот.

927 Ккал б/ж/у 52/53/61

Котлеты из курицы и индейки с муссом из сельдерея (Котлета из мякоти индейки и курицы с муссом из корня сельдерея)	160/150	**690**

Мясо индейки ускоряет метаболизм, укрепляет иммунитет, костную ткань, благотворно влияет на работу сердца. Корневой сельдерей насыщен витаминами А, В, С, Е, К, никотиновой кислотой, аминокислотами, эфирными маслами. Входящие в состав блюда калий, магний, цинк, натрий, железо защищают от атеросклероза, улучшают работу мозга, повышают работоспособность. Сельдерей считают продуктом с «отрицательной калорийностью».

600 Ккал б/ж/у 36/42/19

	Выход	Цена
Рагу из чечевицы с индейкой (Томленная на курином бульоне чечевица с овощами, подается с грудкой индейки на гриле)	330	**630**

Чечевица ускоряет метаболизм, восстанавливает клетки печени, выводит из организма токсины. Чечевица заряжает энергией и повышает работоспособность. Рагу насытит вас калием, магнием, железом, кальцием и витаминами К, С, Е, витаминами группы В, бета-каротином, жирными кислотами Омега-3, лютеином.

415 Ккал б/ж/у 39/16/29

Большая котлета из говядины с маринованным кабачком (Говяжья котлета с салатом из маринованных кабачков, картофелем со сметанно-аджичным соусом)	260/200	**1370**

Блюдо из говядины насыщено витаминами Е, Н, витаминами группы В, аминокислотами, ферментом бета-аланин, олеиновой кислотой, пуринами. Кабачки являются источником большого количества растительных волокон, которые способствуют налаживанию пищеварения. А также помогают нормализовать уровень холестерина в крови, снизить отечность и улучшить общий тонус организма. Литий в картофеле стабилизирует эмоциональное состояние и улучшает настроение.

1619 Ккал б/ж/у 72/128/45

Котлета из конины с цукини на гриле с томатной сальсой (Котлета из конины, цукини, зелень, томатная сальса)	140/150	**840**

Конина положительно влияет на сердце, нервную систему, укрепляет прочность сосудов. Цукини богаты клетчаткой, белком, в их составе много витаминов С и А, фолиевой кислоты, магния, железа, калия, кальция, аминокислот. Пищевые волокна улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ.

660 Ккал б/ж/у 34/51/16

Паста

	Выход	Цена
Паста вегетарианская (Фетучини с баклажанами, цукини, болгарским перцем, артишоком и сыром Грана Падано)	380	**930**

Баклажан содержит полифенолы, в том числе хлорогеновую кислоту. Она полезна для сердечно-сосудистой системы, препятствует развитию диабета. Цукини богаты клетчаткой, белком, в их составе много витаминов С и А, фолиевой кислоты, магния, железа, калия, кальция, аминокислот. Пищевые волокна улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ. Болгарский перец — источник витаминов С, В1, В2, В9. Артишок улучшает пищеварение.

675 Ккал б/ж/у 20/34/72

Паста с морепродуктами (Фетучини с мидиями, гребешком, креветкамии, луком шалот и сочными томатами черри)	350	**1420**

Йод и железо из морепродуктов поддерживают работу щитовидной железы и головного мозга. Белок, которые есть в морепродуктах, легко усваивается и насыщает организм энергией. Томат содержит много полезных веществ: ликопин, витамины С и К, калий, фолиевую кислоту. Он помогает работе сердечно-сосудистой системы, здоровью кожи, насыщает организм антиоксидантами.

615 Ккал б/ж/у 34/26/61

Паста с креветками и цукини 250 **920**
(Фетучини с тигровыми креветками, цукини
со сливочно-шафрановым соусом и зеленью)

Блюдо богато клетчаткой, белком, витаминами С и А, фолиевой кислотой, магнием, железом, калием, кальцием, аминокислотами. Соус из шафрана улучшит пищеварение, очистит организм от токсинов, успокоит и расслабит нервную систему.

892 Ккал б/ж/у 27/60/61

Тальятелле с куриной грудкой и вешенками в сливочном соусе 420 **750**
(Тальятелле с обжаренной куриной грудкой, вешенками и луком шалот со сливочным соусом, сыром Грана Падано и зеленью)

Куриная грудка содержит фосфор, кальций, железо, витамины группы В. Мясо птицы благотворно влияет на нервную систему, укрепляет иммунитет, помогает росту мышц. Вешенки - источник как водорастворимых, так и жирорастворимых витаминов, сравнимый с мясопродуктами. Содержат весь комплекс витаминов группы В, а также аскорбиновую кислоту, витамин PP, D, E. Лук-шалот является источником калия и натрия, поэтому особенно полезен для сердечной деятельности. Этот овощ может работать как катализатор – он способствует расщеплению жиров и усвоению их организмом.

975 Ккал б/ж/у 36/66/59

Паста «Аматричана» 300 **750**
(Пенне с беконом и томатным соусом с сыром Грана Падано)

Паста — источник сложных углеводов, обеспечивающих медленное и равномерное высвобождение энергии, а также нормализующих пищеварение. Также паста содержит фолиевую кислоту, которая снижает уровень холестерина. Он помогает работе сердечно-сосудистой системы, здоровью кожи, насыщает организм антиоксидантами.
Так же блюдо содержит витамины С, К и калий

642 Ккал б/ж/у 25/30/68

Смузи

	Выход	Цена
Смузи киви, груша, банан с проростками и мятой	200	**350**

Быстро утоляет голод без тяжести в желудке, не содержит жиров, способствует похудению, обладает антистрессовыми свойствами.

115 Ккал б/ж/у 2/1/25

Смузи клубника, банан, миндальное молоко	200	**420**

Снижает уровень холестерина, выводит токсины и шлаки, укрепляет иммунитет, успокаивает, восстанавливает сон.

119 Ккал б/ж/у 2/1/24

Смузи облепиха, брусника, банан	200	**330**

Обладает противовоспалительным эффектом, улучшает обмен веществ, оздоравливает пищеварительную систему.

273 Ккал б/ж/у 4/9/44

Смузи шпинат, авокадо, яблочный фреш, банан	200	**370**

Смузи богато витаминами А,С, К, кальцием, фолиевой кислотой, железом. Состав может улучшать здоровье глаз, нормализует давление, способствует здоровью кожи и поддержанию иммунитета.

210 Ккал б/ж/у 4/5/36

Фреши

	Выход	Цена
Ананасовый	250	**1400**

Содержит витамин С, укрепляющий иммунитет, калий, укрепляющий сердце, витамины группы В способствуют усвоению белков, жиров и углеводов.

133 Ккал б/ж/у 0/0/30

Апельсиновый	250	**450**

Источник витамина С, калия, фолиевой кислоты.
Улучшает аппетит, оказывает желчегонное действие.

90 Ккал б/ж/у 2/1/20

Грейпфрутовый	250	**490**

Богат клетчаткой, витаминами А, PP, С, Д, группы В.
Помогает снижать вес, расщепляет холестерин, снижает уровень сахара в крови.

88 Ккал б/ж/у 2/0/20

Морковно-сельдереевый	250	**450**

Богат витаминами А, С,К, бэта-каротином, кремнием, железом. Фреш способствует поддержанию иммунитета, здоровью кожи и глаз, усвоению железа, обладает антиоксидантными свойствами.

41 Ккал б/ж/у 3/0/10

Яблочный	250	**250**

Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает пищеварение, помогает скорректировать вес, заряжает энергией, повышает иммунитет.

105 Ккал б/ж/у 1/1/25