

# FITNESS

&  
breakfast  
menu

РЕСТОРАН

*каре*

ул. Красногеройская, д. 14  
+7 (3412) 908-000

**САЛАТЫ**

344 ккал	<b>С киноа, томатами и шпинатом 250 гр</b>	<b>490</b>
	белки 16,4 / жиры 17,5 / углеводы 30	
194 ккал	<b>Из овощей с брокколи 185 гр</b>	<b>450</b>
	белки 3,3/ жиры 14,6 / углеводы 18,5	
276 ккал	<b>С тунцом и страчателлой 200 гр</b>	<b>490</b>
	белки 15,6 / жиры 21,8 / углеводы 4,3	

**ГОРЯЧЕЕ** на пару / на гриле

396 ккал	<b>Куриное филе 160 гр</b>	<b>390</b>
	белки 51,2 / жиры 18,8/ углеводы 5,2	
236 ккал	<b>Медальон из говядины на гриле 80 гр</b>	<b>460</b>
	белки 18,2 / жиры 17,8 / углеводы 0,6	
253 ккал	<b>Треска черная 80/40 гр</b>	<b>1050</b>
	белки 12,6 / жиры 21,9 / углеводы 1,2	
392 ккал	<b>Дорадо на решетке 280/60 гр</b>	<b>1400</b>
	белки 54,9 / жиры 17,8 / углеводы 3,0	
366 ккал	<b>Стейк из тунца на гриле 180/40 гр</b>	<b>1200</b>
	белки 49,3 / жиры 17,9 / углеводы 1,8	
405 ккал	<b>Атлантический лосось 120/40 гр</b>	<b>1500</b>
	белки 45,4 / жиры 24,2 / углеводы 1,2	

**ДЕСЕРТЫ**

227 ккал	<b>Пудинг с семенами чиа 170 гр</b>	<b>500</b>
	белки 2,1 / жиры 14,6 / углеводы 21,6	
99 ккал	<b>Клубничный мусс с миндальным кремом 120 гр</b>	<b>500</b>
	белки 3,3 / жиры 5,5 / углеводы 9	
450 ккал	<b>Сырники с ягодным соусом 120/30/20 гр</b>	<b>390</b>
	белки 26,4 / жиры 18,7 / углеводы 43,9	

**СУПЫ**

636 ккал	<b>С тофу и черной лапшой на кокосовом молоке 350 гр</b>	<b>700</b>
	белки 25,9 / жиры 37,7 / углеводы 48,0	
292 ккал	<b>Чечевичный суп 320 гр</b>	<b>350</b>
	белки 16,2 / жиры 4,7 / углеводы 46,1	
243 ккал	<b>Тыквенный с манго и страчателлой 340 гр</b>	<b>500</b>
	белки 7,6 / жиры 12,1 / углеводы 25,8	

**ГАРНИРЫ**

78 ккал	<b>Греча на пару 150 гр</b>	<b>120</b>
	белки 9,0 / жиры 2,4 / углеводы 5,1	
139 ккал	<b>Овощи гриль 150 гр</b>	<b>380</b>
	белки 4,2 / жиры 9,2 / углеводы 9,9	
129 ккал	<b>Овощи на пару 150 гр</b>	<b>380</b>
	белки 3,9 / жиры 9,9 / углеводы 6,1	
233 ккал	<b>Киноа с овощами 150 гр</b>	<b>380</b>
	белки 8,8 / жиры 7,3 / углеводы 33,0	
271 ккал	<b>Булгур 150 гр</b>	<b>120</b>
	белки 10,7 / жиры 0,8 / углеводы 55,1	
52 ккал	<b>Брокколи 100 гр</b>	<b>150</b>
	белки 3,8 / жиры 0,5/ углеводы 8,1	
38 ккал	<b>Фасоль стручковая 100 гр</b>	<b>150</b>
	белки 3,8 / жиры 0,5 / углеводы 4,5	

**СОУСЫ**

141 ккал	<b>Демиглас 50 гр</b>	<b>80</b>
	белки 17,9 / жиры 5,6 / углеводы 4,7	
108 ккал	<b>Чилисвит 50 гр</b>	<b>90</b>
	белки 0,3 / жиры 0,0 / углеводы 26,5	
180 ккал	<b>Оливковое масло 20 гр</b>	<b>90</b>
	белки 0,0 / жиры 20 / углеводы 0,0	
100 ккал	<b>Сметана 50 гр</b>	<b>90</b>
	белки 1,2 / жиры 10 / углеводы 1,7	
175 ккал	<b>Чили-лимон 50 гр</b>	<b>90</b>
	белки 0,3 / жиры 12,0 / углеводы 16,2	
35 ккал	<b>Бальзамический крем 10 гр</b>	<b>50</b>
	белки 0,1 / жиры 0 / углеводы 8,7	
30ккал	<b>Томатный соус 50 гр</b>	<b>80</b>
	белки 1,0 / жиры 1,0 / углеводы 4,2	
149 ккал	<b>Сливочный соус к рыбе 50 гр</b>	<b>130</b>
	белки 1,6 / жиры 12,0 / углеводы 8,6	
148 ккал	<b>Масло сливочное 20 гр</b>	<b>80</b>

**ЗАВТРАКИ**

377 ккал	<b>Омлет 190 гр</b>	<b>190</b>
	белки 16,6 / жиры 33,2 / углеводы 2,7	
212 ккал	<b>Глазунья из 2 яиц 90 гр</b>	<b>190</b>
	белки 10,2 / жиры 18,6 / углеводы 0,7	
65 ккал	<b>Яйцо пашот 50 гр</b>	<b>190</b>
	белки 5,5 / жиры 4,3 / углеводы 0,3	
352 ккал	<b>Каша овсяная на молоке 270 гр</b>	<b>150</b>
	белки 13,4 / жиры 8,3 / углеводы 55,7	
272 ккал	<b>Каша овсяная на воде 270 гр</b>	<b>150</b>
	белки 9,1 / жиры 4,5 / углеводы 48,5	
319 ккал	<b>Каша овсяная на кокосовом 270 гр</b>	<b>240</b>
	белки 11,3 / жиры 6,6 / углеводы 53,4	
438 ккал	<b>Каша рисовая на молоке 270 гр</b>	<b>150</b>
	белки 11 / жиры 4,7 / углеводы 87,6	
358 ккал	<b>Каша рисовая на воде 270 гр</b>	<b>150</b>
	белки 6,7 / жиры 1,1 / углеводы 80,5	
406 ккал	<b>Каша рисовая на кокосовом молоке 270 гр</b>	<b>240</b>
	белки 8,9 / жиры 3 / углеводы 85,4	
144 ккал	<b>Каша гречневая на воде 270 гр</b>	<b>150</b>
	белки 12 / жиры 3,1 / углеводы 16,8	
223 ккал	<b>Каша гречневая на молоке 270 гр</b>	<b>150</b>
	белки 16,3 / жиры 6,5 / углеводы 23,9	

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО**

148 ккал	<b>Авокадо 100 гр</b>	<b>350</b>
	белки 2 / жиры 14,7 / углеводы 1,8	
13 ккал	<b>Перец болгарский 50 гр</b>	<b>100</b>
	белки 0,7 / жиры 0,1 / углеводы 2,5	
10 ккал	<b>Редис 50 гр</b>	<b>60</b>
	белки 0,6 / жиры 0,1 / углеводы 1,7	
3 ккал	<b>Стебель сельдерея 20 гр</b>	<b>60</b>
	белки 0,2 / жиры 0 / углеводы 0,4	
11 ккал	<b>Томаты 50 гр</b>	<b>150</b>
	белки 0,6 / жиры 0,1 / углеводы 1,9	
6 ккал	<b>Микс руккола, мангольд и шпинат 20 гр</b>	<b>150</b>
	белки 0,5 / жиры 0,1 / углеводы 0,5	
78 ккал	<b>Лосось с/с 50 гр</b>	<b>380</b>
	белки 10,0 / жиры 4,1 / углеводы 0,1	
212 ккал	<b>Мед 50 гр</b>	<b>60</b>
18 ккал	<b>Ягоды свежие/ клубника свежая 50 гр</b>	<b>310</b>
	белки 0,5 / жиры 0,2/ углеводы 3,5	

191 ккал	<b>Каша гречневая на кокосовом молоке 270 гр</b>	<b>240</b>
	белки 14,2 / жиры 5,2 / углеводы 21,7	
212 ккал	<b>Творог 5% 100 гр</b>	<b>130</b>
	белки 16 / жиры 5/ углеводы 3	
57 ккал	<b>Тост из белого хлеба 20 гр</b>	<b>30</b>
	белки 1,4 / жиры 1,7 / углеводы 8,9	
57 ккал	<b>Тост из ржаного хлеба 20 гр</b>	<b>30</b>
	белки 1,4 / жиры 1,6 / углеводы 9,3	

**ЛИМОНАДЫ** 1000 мл

23 ккал	<b>На стевии с мятой</b>	<b>390</b>
	белки 1,4 / жиры 0,2/ углеводы 4,0	
102 ккал	<b>С огурцом и манго</b>	<b>650</b>
	белки 1,9 / жиры 0,4 / углеводы 26,4	
242 ккал	<b>Клубника-базилик</b>	<b>650</b>
	белки 2,3 / жиры 0,7 / углеводы 56,6	

**СМУЗИ** 350 мл

440 ккал	<b>Ягодный с кешью</b>	<b>450</b>
	белки 8,9 / жиры 17,1 / углеводы 62,5	
201 ккал	<b>Брусника и банан</b>	<b>430</b>
	белки 3,8 / жиры 3,3 / углеводы 39,1	

169 ккал	<b>Варенье ананасовое 50 гр</b>	<b>150</b>
	белки 0,1 / жиры 0,0/ углеводы 41,9	
163 ккал	<b>Варенье вишневое 50 гр</b>	<b>150</b>
	белки 0,3 / жиры 0,1 / углеводы 40,2	
163 ккал	<b>Варенье клубничное 50 гр</b>	<b>150</b>
	белки 0,3 / жиры 0,1 / углеводы 40,2	
130 ккал	<b>Орехи грецкие 20 гр</b>	<b>80</b>
	белки 2,8 / жиры 12,3 / углеводы 2,0	
139 ккал	<b>Орехи кедровые 20 гр</b>	<b>80</b>
	белки 2,8 / жиры 12,6 / углеводы 3,6	
131 ккал	<b>Орехи фундук 20 гр</b>	<b>80</b>
	белки 3,0 / жиры 12,3 / углеводы 1,9	
147 ккал	<b>Орехи миндаль 20 гр</b>	<b>80</b>
	белки 4,5 / жиры 12,9 / углеводы 3,1	
121 ккал	<b>Орехи кешью 20 гр</b>	<b>80</b>
	белки 3,7 / жиры 9,7 / углеводы 4,5	
106 ккал	<b>Тыквенные семечки 20 гр</b>	<b>50</b>
	белки 4,9 / жиры 9,2 / углеводы 0,9	