



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

МЕНЮ

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



WRAPS

	выход	
Овощной с брокколи	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

ПАСТА | ЛАПША | РИС

	выход	
Удон с курицей и соусом Терияки	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

ГАРНИРЫ

	выход	
Зелёная греча	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

TOKYO EDITION

САШИМИ

	выход	
Лосось	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

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

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	590
Индейка	160	650
Лосось	130	1190
Креветка	130	1190

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Котлеты из мяса цыпленка 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

ДРЕССИНГ

	выход	
Томатная сальса	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 цыпленка	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		



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

Куриный бульон с овощной лапшой	250	350
Крем-суп из печеных овощей	380	460
Борщ с говядиной	350	580
Фиш чаудер с бататом	330	750
Том Ям	450	890



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

МЕНЮ

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



WRAPS

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

ЗАКУСКИ | САЛАТЫ

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

БОУЛЫ

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

СУПЫ

Куриный бульон с овощной лапшой бульон куриный, куриное филе, морковь, стебель сельдерея, масло оливковое, зелень, соль	14	9	7	194
Крем-суп из печеных овощей паприка, цукини, лук репч., морковь, батат, чеснок, томаты вяленые	8	15	45	353
Борщ с говядиной свекла, капуста, картофель, говядина, соль, перец	33	17	28	487
Фиш чаудер с бататом лосось, судак, сливки, батат, морковь, лук, помидоры, специи	32	33	32	454
Том Ям 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
Удон с курицей и соусом Терияки лапша удон, куриное филе, соус Терияки, капуста китайская, паприка, зелень, кунжут	23	3	57	469
Рис по-тайски с курицей и креветками рис, яйцо, креветки, курица, лайм, черная соя, масло кунжутное, Гуилин чили, чеснок, имбирь, кинза	22	16	64	441
Лапша по-сингапурски с креветками лапша фунчоза, паприка, морковь, капуста, яйцо, креветки, чили, черная соя, лимонграсс, имбирь, галангал, масло растительное	37	18	75	610
Гречневая лапша с говядиной и грибами лапша соба, говядина вырезка, шампиньоны, кокосовое молоко, томатная сальса, соус Терияки, кунжут	27	18	48	469
Спагетти с креветками и кальмаром 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.

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

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Котлеты из мяса цыпленка индейки фарш из курицы/индейки, лук репчатый, соль, зелень	60	152	13	110	49	134	211	278
Бефстроганов с овощным пюре говяжья вырезка, овощное пюре	50	39	18	579				
Утиная ножка конфи с булгуром и томатной сальсой утиная ножка, яблоки, чеснок, тимьян, булгур, томатная сальса	4	32	12	445				
Рыбные котлеты из судака с тартаром из томатов филе судака, лук, яйцо, помидор	35	10	46	223				
Судак на пару со шпинатом судак, сливки, шпинат, лук репч., лимон, специи, галангал, соль, вино	32	2	4	162				
Медальоны из говядины говядина вырезка, соль, перец, микс салатов, черри, соус красное вино, соль	35	32	2	355				
Креветки, приготовленные на ваш выбор на гриле или на пару с азиатским соусом креветки, чеснок, соевый соус, лимон, азиатский соус	23	28	3	386				
Стейк из тунца, приготовленный на гриле филе тунца, специи, шпинат, баклажан, томаты черри, лимон	40	41	10	594				
Палтус с овощным соте палтус, баклажаны, кабачки, паприка, морковь, томатная паста, чеснок, помидоры черри	32	27	2	409				
Стейк из лосося с овощами лосось, брокколи, цветная капуста, морковь, соус горчичный, лимон	39	35	39	628				

ГАРНИРЫ

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

ДРЕССИНГ

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

САЛАТ-БАР

ЗЕЛЕНЬ	Б	Ж	У	Ккал	СЫРЫ	Б	Ж	У	Ккал
Петрушка укроп кинза	0	0	0	4	Пармезан	6	8	0	99
Листья салата	0	0	0	3	Брынза	5	6	3	72
Рукола	0	0	0	3					

ОВОЩИ | МЯСО | РЫБА | ПТИЦА

Огурцы	0,2	0	0,7	4	Филе цыпленка	23	2	0	113
Морковь	0	0	2	10	Филе индейки	10	9	0	165
Капуста белокочанная	0	0	1	8	Филе судака	16	1,5	0	79
Печёная свёкла	0	0	3	12	Филе лосося	18	4	3	240
Сельдерей	0,3	0	0,6	4	Тунец	11	4	0	89
Томаты черри	0,3	0	1	6	Креветки	10	11	1	160
Паприка	0,3	0	2	8					
Киноа	5	2	20	129					
Авокадо	1	1	2	85					



TOKYO EDITION

САШИМИ					
Лосось лосось, дайкон, листья салата, лимон	Б	Ж	У	Ккал	
	17	3	0	220	
Тунец тунец, дайкон, листья салата, лимон	18	1	1	91	
Угорь угорь, дайкон, листья салата, лимон	14	22	1	233	
СУШИ ГУНКАН HOT					
Лосось лосось, красная икра, рис лосось, икра красная, дайкон, рис, спайси соус лосось, рис, соус, кунжут	51516	11718	51617	831121154	
Тунец тунец, рис тунец, дайкон, рис, спайси соус тунец, рис, соус, кунжут	41416	01617	51617	451811122	
Угорь угорь, рис, нори, соус Унаги, кунжут угорь, дайкон, рис, спайси соус угорь, рис, соус, кунжут	51516	7112113	51618	1051117115	
Креветка креветка, рис, соус	7	0	9	68	
РОЛЛЫ CLASSIC SPICY					
Огурец огурец, нори, рис	3	1	22	120	
Авокадо авокадо, нори, рис	3	6	22	166	
Лосось лосось, нори, рис лосось, нори, рис, соус Спайси	819	218	21131	1411283	
Тунец тунец, нори, рис тунец, нори, рис, соус Спайси	10111	8114	30141	2481351	
LIMITED EDITION ROLLS					
Лосось гриль с омлетом рисовая бумага, лосось, соус Терияки, дайкон, салат айсберг, огурец, сливочный сыр, яичный омлет	22	19	12	407	
Филадельфия Classic Tuna рис, лосось, икра лососевая, сыр сливочный, авокадо, огурцы	30	21	39	601	
Фреш-ролл с тунцом и авокадо тунец, авокадо, листья салата, огурец, икра тобико, сливочный сыр, соус Терияки	18	13	11	238	
С креветкой и опаленным лососем рис, лосось, креветка, Шрирача, нори, соевый соус, огурец, соус Унаги	34	13	53	570	
С угрем, лососем и авокадо угорь, лосось, рис, огурец, авокадо, кунжут, нори, соус Унаги	28	24	60	513	
С крабом и лососем рис, нори, сливочный сыр, огурец, омлет, лосось, краб, соус Спайси	18	24	46	445	
Запеченный ролл с лососем, креветкой и угрем Рис, угорь, креветки, лосось, нори, соевый соус, имбирь, васаби	13	32	44	546	
Запеченный ролл с угрем и креветкой угорь, креветки, сыр, рис, кунжут, соус Спайси, соус Унаги	35	34	68	677	
Запеченный ролл с крабом и тунцом рис, нори, кунжут, сливочный сыр, огурец, омлет, соус Спайси, краб, тунец	16	20	43	446	

- SPICE - RICE FREE - HOT