

СЫРОВАРНЯ ПРЕДСТАВЛЯЕТ

# FITNESS MENU

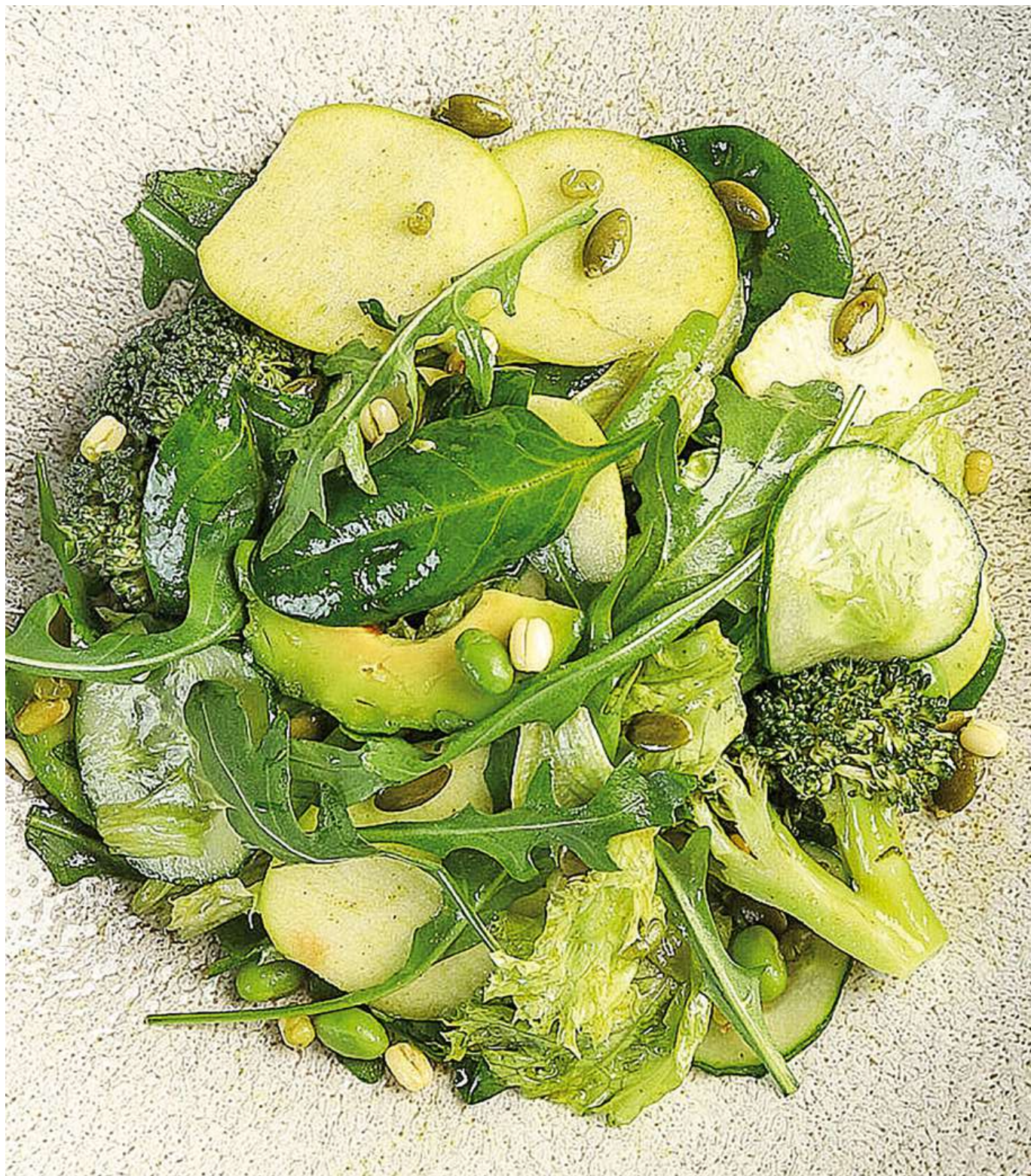
ПОЛЕЗНО И ВКУСНО



СЫРОВАРНЯ  
ANDREALE

# САЛАТЫ

---



## Зелёный салат

Цукини, зелёное яблоко, авокадо, огурцы, брокколи, листья салата, бобы эдамаме, маш, тыквенные семечки, шпинатное масло

200 гр ————— 365 Ккал / Б 9 / Ж 29 / У 18

420.-

---

## Цезарь Фитнес

Листья салата, куриное филе, черри, авокадо, хлебцы, рикотта, соус цезарь фитнес

280 гр ————— 427 Ккал / Б 33,5 / Ж 24 / У 21

590.-

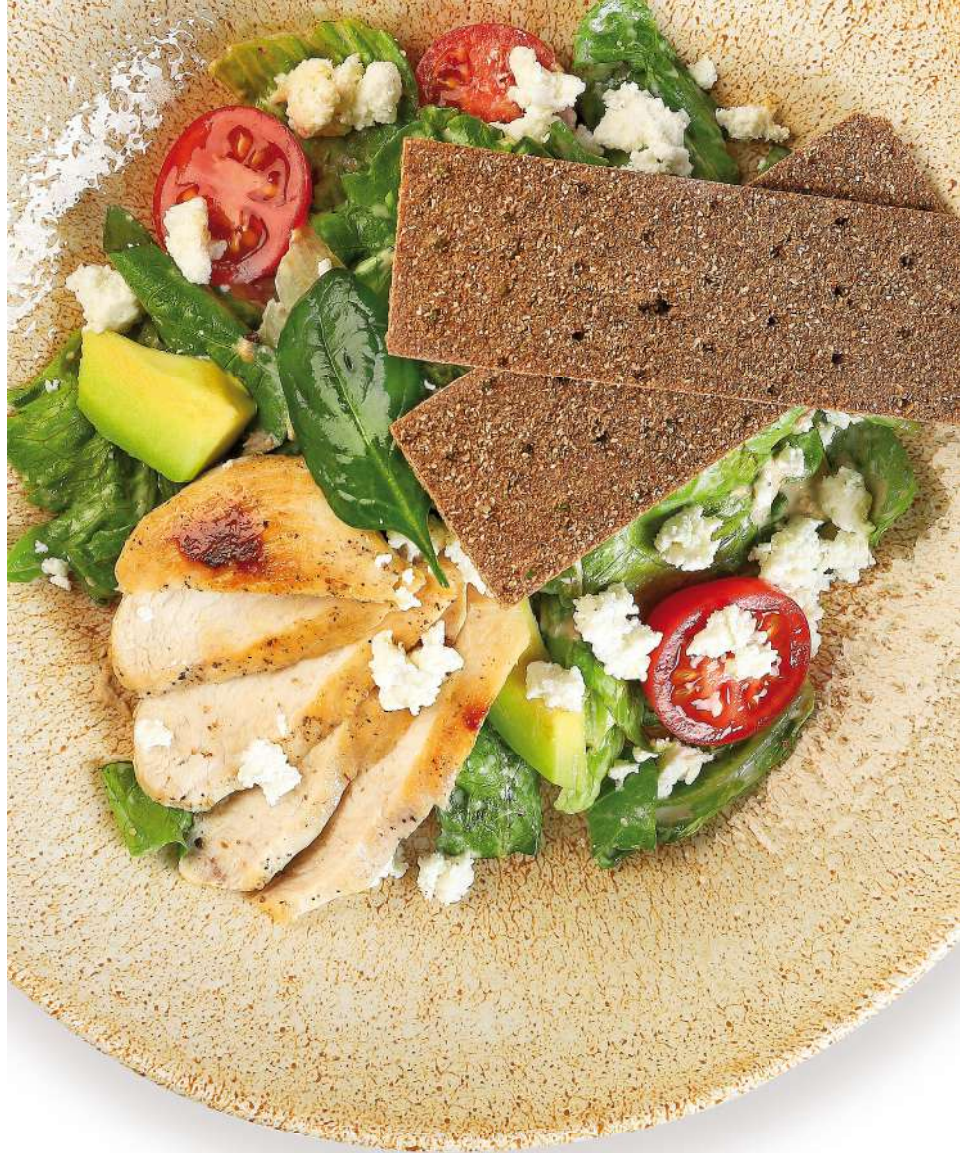
---

## Салат с креветками

Листья салата, креветки тигровые, апельсин, авокадо, клубника, масло оливковое, фисташки, фирменная заправка

200 гр ————— 177 Ккал / Б 13 / Ж 10,5 / У 6,5

580.-



# СУПЫ



## Кукурузный крем-суп с креветками и чипсами из батата

Основа из кукурузы, кокосовое молоко, креветки тигровые, чипсы из батата

300 гр ————— 260 Ккал / Б 13 / Ж 9,5 / У 28

420.-

## Суп из щавеля

Бульон куриный, щавель, картофель, лук репчатый, морковь, сметана, фрикадельки из индейки, яйцо куриное

350 / 50 гр ————— 195 Ккал / Б 19 / Ж 8 / У 11

390.-



# ГОРЯЧЕЕ

---



## Грудка индейки с зелёной гречкой и шпинатом

Грудка индейки, зелёная гречка,  
свежий шпинат, соус дзадзика

350 гр ————— 374 Ккал / Б 13 / Ж 19 / У 37

630.-

---



## Паста из цуккини с креветками

Цуккини, тигровые креветки, соус  
на основе кокосового молока, черри

200 гр ————— 185 Ккал / Б12 / Ж10 / У10,5

620.-

# Судак с зелёным салатом

Судак, драник из цукини, зелень, черри  
250 гр ————— 245 Ккал / Б9 / Ж11 / У28

690.-



# Лосось с тёплым табуле из киноа

Филе лосося, киноа, зелень,  
томаты, соус бешарнез

300 гр ————— 500 Ккал / Б 39 / Ж 25 / У 26

990.-





---

## Авокадо на гриле с кальмаром и томатами конкассе

Авокадо, филе кальмара, томаты, листья салата, кинза

170 гр ————— 275 Ккал / Б 24 / Ж 17 / У 8,5

620.-



# ДЕСЕРТЫ

---

## Кокосовые сырники с греческим йогуртом

Рикотта, яйцо, кокос, сахарозаменитель,  
мука рисовая, йогурт, ягоды, кленовый сироп

100 / 80 гр ————— 305 Ккал / Б15 / Ж19 / У16

390.-



## Чизкейк из матчи

Кокос, сахарозаменитель, чай матча, финики, миндаль, агар, шоколад без сахара, сублимированная малина, ягоды

140 гр ————— 317 Ккал / Б 5,5 / Ж 22 / У 25,5

460.-



# СМУЗИ



## Петрушка - сельдерей

Сельдерей, петрушка, огурец, лимон

260 мл ————— 6,5 Ккал / Б 0,5 / Ж 0,05 / У 1

## Имбирный цитрус

Сок апельсина, сок моркови, сок лимона, имбирь, куркума

260 мл ————— 24 Ккал / Б 0,7 / Ж 0,1 / У 5

## Клубника - свёкла

Клубника, сок свёклы, вода

260 мл ————— 18 Ккал / Б 0,2 / Ж 0,1 / У 3,5

290.-



**СЫРОВАРНЯ  
ANDREALE**

8 (8552) 45-15-45  
[syrovarnya-chelny.ru](http://syrovarnya-chelny.ru)

---

г. Набережные Челны, просп. Вахитова, 22А