

## МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

МАЛИНОВЫЙ 330мл	400
ВАНИЛЬНЫЙ 330мл	400
ШОКОЛАДНЫЙ 330мл	400
МАНГО 330мл	400

## КОФЕ

ЭСПРЕССО 40мл	160
АМЕРИКАНО 180мл	160
ДВОЙНОЙ ЭСПРЕССО 80мл	250
КАПУЧИНО 180мл	220
НА СОЕВОМ/КОКОСОВОМ МОЛОКЕ	320
ЛАТТЕ 220мл	250
НА СОЕВОМ/КОКОСОВОМ МОЛОКЕ	350
БЕЗ КОФЕИНА 180мл	180

## ЧАЙ

ЧЁРНЫЙ 500мл	200
ЗЕЛЁНЫЙ СЕНЧА 500мл	200
ЖАСМИНОВЫЙ 500мл	300
МОЛОЧНЫЙ УЛУН 500мл	500
ГРЕЧИШНЫЙ 500мл	500
ТРАВЯНОЙ 500мл	500
мята, чабрец, лимон	35

## ФРУКТОВЫЕ ЧАИ

ОБЛЕПИХОВО-ИМБИРНЫЙ ЧАЙ 500мл облепиха, имбирь, мед	450
ЦИТРУСОВЫЙ ЧАЙ 500мл апельсин, лимон, грейпфрут, мед	450
МАНГО-МАЛИНОВЫЙ 500мл пюре манго, малина, мед	450

## СПОРТИВНЫЕ НАПИТКИ И ВОДА

АТЛЕТИА 500мл	200
СПОРТИНИЯ 500мл	200
ВОДА CROCUS FITNESS 500мл	150
O2 СТАНДАРТ 750мл	150

## СМУЗИ

ЖИРОСЖИГАЮЩИЙ 450мл апельсиново-грейпфрутовый фреш, ананас, корень имбиря, лёд [кк xxx,x/ б xx,x / ж xx,x / у xx,x]	360
SLIM С L-КАРНИТИНОМ 450мл апельсиново-ананасовый фреш, ананас, лёд, l-карнитин [кк xxx,x/ б xx,x / ж xx,x / у xx,x]	400

ЧЕРНИЧНЫЙ 450мл черника с/м, апельсиновый фреш, молоко, мёд, лёд [кк xxx,x/ б xx,x / ж xx,x / у xx,x]	350
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

ПИТАТЕЛЬНЫЙ 330мл протеин, свежий банан, отруби, молоко, мёд [кк xxx,x/ б xx,x / ж xx,x / у xx,x]	460
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----

## СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК

МОРКОВНЫЙ 200мл	250
ЯБЛОЧНЫЙ 200мл	250
АПЕЛЬСИНОВЫЙ 200мл	250
ГРЕЙПФРУТ 200мл	250
СЕЛЬДЕРЕЙ 200мл	300
АНАНАСОВЫЙ 200мл	450

## ЛИМОНАДЫ

КЛАССИЧЕСКИЙ 450мл лимон, апельсин, газированная вода, сироп	350
МАЛИНОВЫЙ 450мл малина, газированная вода, сироп	350
МАНГО 450мл пюре манго, газированная вода, сироп	350
КЛУБНИКА 450мл клубника, газированная вода, сироп	350

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ НАПИТОК ЖАРА 250мл	200
ВИТАМИН ВЕЛЛ 500мл	300
VISTENS В АСС. 700мл	300

# IL PRIMO

## CAFFÈ



СМУЗИ ОЧИЩЕНИЕ  
300мл / 350р

СМУЗИ ОМОЛОЖЕНИЕ  
300мл / 350р

СМУЗИ ПРОБУЖДЕНИЕ  
300мл / 350р

СМУЗИ ИММУНИТЕТ  
300мл / 350р

СМУЗИ СИЯНИЕ КОЖИ  
300мл / 350р

СМУЗИ АНТИСТРЕСС  
300мл / 350р



## DETOX DAY

для очищения организма,  
снижения веса и прекрасного самочувствия

1 день = 2800р

При заказе от 3-х дней скидка 30%

3 дня = 8400 5880р

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРОГРАММУ ПИТАНИЯ  
С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

## ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ

- ГАРМОНИЯ
- ВЕГАН
- СНИЖЕНИЕ И НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА
- БЕЗЛАКТОЗНОЕ НАРАЩИВАНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ
- БЕЗЛАКТОЗНАЯ СУШКА
- ПОСТНЫЙ РАЦИОН С РЫБОЙ

Более подробно с программой  
питания можете ознакомиться  
на сайте [nosescretbyvaleriy.ru](http://nosescretbyvaleriy.ru)



ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ АЛЛЕРГИЯ НА КАКОЙ-ЛИБО ПРОДУКТ, ПОЖАЛУЙСТА, ПРЕДУПРЕДИТЕ ОФИЦИАНТА

ШЕФ-ПОВАР / АЛЕКСАНДР СТУЛИН

## ЗАВТРАКИ

**ОМЛЕТ 225г** 250  
с зеленью  
[кк 342,5 / б 19,5 / ж 27,5 / у 4,6]

добавки:

Перец болгарский 50г	80	Огурец 50г	80
Сыр пармезан 10г	80	Помидор 50г	100
Креветки 4шт	200	Сыр гауда 10г	40
Лосось 50г	250	Индейка 70г	100
Руккола 10г	100		

**СЫРНИКИ 150/40г** 330  
со сметаной и клубничным топингом  
[кк 342,5 / б 19,5 / ж 27,5 / у 4,6]

**ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ 150/50г** 350  
цукини, киноа, редис, микс салата  
[кк 244,2 / б 9,8 / ж 8,4 / у 33,6]

**БРУСКЕТТА С КРЕВЕТКАМИ 100г** 360  
хлеб, креветки, гуакамоле, редис, зелень  
[кк 201,1 / б 11,3 / ж 8,6 / у 17,2]

**ГРАНОЛА С БАНАНОМ И КЛУБНИКОЙ 190г** 250  
гранола, клубника, банан, классический йогурт, семена чиа  
[кк 159,2 / б 8,7 / ж 14,4 / у 14,4]



БРУСКЕТТА С КРЕВЕТКАМИ (ЗАВТРАКИ)

## САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

**NEW РОЛЛ СО СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ 200/60г** 570  
слабосоленый лосось, твороженный мусс, салат айсберг, тортiglia, салат коул слоу  
[кк 560,6 / б 42,3 / ж 22,6 / у 46]

**САЛАТ ОВОЩНОЙ 180г** 350  
помидор, огурец, перец болгарский, зелень, оливковое масло  
[кк 84,9 / б 2,1 / ж 5,2 / у 7,1]

**NEW САЛАТ КОУЛ СЛОУ 150г** 250  
капуста, морковь, соус медово-горчичный, семена льна  
[кк 124,6 / б 2,5 / ж 7,4 / у 11,5]

**NEW САЛАТ С АВОКАДО И КРЕВЕТКАМИ 210г** 620  
авокадо, креветки, огурец, грейпфрут, лук зеленый, соус цитрус  
[кк 167 / б 13 / ж 9 / у 6]

**NEW САЛАТ РУККОЛА С КРЕВЕТКАМИ 155г** 660  
обжаренные креветки, руккола, авокадо, черри, лимон, крем бальзамика  
[кк 151,3 / б 12,1 / ж 8,1 / у 5,9]

**NEW БОУЛ С АВОКАДО И СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ 330г** 600  
слабосоленый лосось, авокадо, эдамаме, огурец, редис, консервированная кукуруза, шпинат  
[кк 390,1 / б 21,1 / ж 19,1 / у 29]

**NEW ТАР-ТАР ИЗ ТУНЦА 135г** 450  
свежий тунец, авокадо, соус Торохису, кунжут  
[кк 227,9 / б 17,6 / ж 16,8 / у 0,6]

**ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ 190г** 540  
салат романо, куриное филе, помидоры черри, пармезан, запеченная чиабатта, соус цезарь  
[кк 535,8 / б 22,6 / ж 43,9 / у 11,5]

**ЦЕЗАРЬ С КРЕВЕТКАМИ 195г** 590  
салат романо, креветки, помидоры черри, пармезан, запеченная чиабатта, соус цезарь  
[кк 511 / б 20,5 / ж 42,5 / у 10,6]

**САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ 290г** 600  
филе индейки, яйцо, помидор, авокадо, сельдерей, микс салата, чесночно-имбирная заправка  
[кк 371,2 / б 25,4 / ж 26 / у 6,2]

**СЭНДВИЧ С ВЕТЧИНОЙ 150г** 180  
лист салата, ветчина, сыр, сырный соус  
[кк 461 / б 23,4 / ж 25,4 / у 30,6]

**СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ 150г** 180  
лист салата, куриная грудка, томат, соус цезарь  
[кк 364,8 / б 17,3 / ж 22,8 / у 20,5]

**СЭНДВИЧ С ЛОСОСЕМ 150г** 280  
лист салата, филе лосося, огурец, соус филадельфия  
[кк 332,6 / б 22,2 / ж 11,4 / у 31]



БОУЛ С АВОКАДО И СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ

## СУПЫ

**ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП 300г** 380  
куриный бульон, щавель, шпинат, кинза, укроп, перепелиное яйцо, сметана [кк 155,3 / б 5,2 / ж 10,3 / у 10,7]

**NEW ГАСПАЧЧО С КРЕВЕТКАМИ 300г** 450  
томаты, креветки [кк 117,7 / б 8,8 / ж 3,1 / у 12,7]

**NEW СВЕКОЛЬНИК С ТЕЛЯТИНОЙ 300/40г** 350  
свекольный бульон, огурцы, редис, телятина, яйцо перепелиное, укроп, сметана [кк 134 / б 10,9 / ж 7,8 / у 4,8]

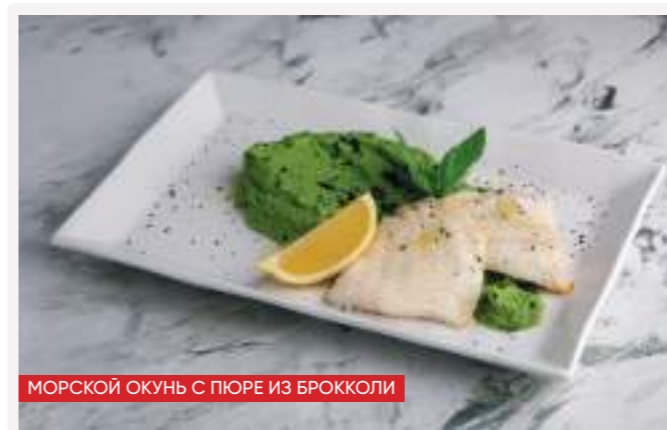
**NEW ОКРОШКА НА КВАСЕ С ТЕЛЯТИНОЙ 300г** 350  
квас, телятина, картофель, огурец, редис, яйцо перепелиное, укроп, петрушка [кк 124,3 / б 10,3 / ж 1,9 / у 14,4]



ГАСПАЧЧО С КРЕВЕТКАМИ

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

**МОРСКОЙ ОКУНЬ С ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ 350г** 600  
окунь, пюре из брокколи  
[кк 340 / б 16 / ж 14 / у 50]



МОРСКОЙ ОКУНЬ С ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ

**СУДАК НА ПАРУ С ОВОЩАМИ 100/250г** 680  
судак, брокколи, капуста цветная, цуккини, болгарский перец, мини морковь, лимон, укроп, соус тартар  
[кк 234,4 / б 28,1 / ж 4,8 / у 18,6]



СУДАК НА ПАРУ С ОВОЩАМИ

**NEW ФИЛЕ ИНДЕЙКИ НА ПАРУ С СОУСОМ ПРОНТО С БАЗИЛИКОМ 140/60г** 550  
индейка, помидор, огурец, зелень, соус Пронто с базиликом  
[кк 251,4 / б 31 / ж 8,1 / у 13,6]

**КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ НА ПАРУ С СОУСОМ ПРОНТО С БАЗИЛИКОМ 130/80/40г** 500  
индейка, помидор, огурец, зелень, соус Пронто с базиликом  
[кк 284,8 / б 28,1 / ж 16,3 / у 6,6]

**NEW КУРИНАЯ ГРУДКА С КИНОА И ТОМАТНЫМ СОУСОМ 130/120/40г** 550  
куриная грудка, киноа, шпинат  
[кк 396 / б 45,8 / ж 7,9 / у 35,9]

**КУРИНАЯ КОТЛЕТКА НА ПАРУ С СОУСОМ ПРОНТО С БАЗИЛИКОМ 120/80/40г** 500  
курица, помидор, огурец, зелень, соус Пронто с базиликом  
[кк 302,4 / б 24,4 / ж 18,6 / у 10,1]

## ХЛЕБ

**БАГЕТ БЕЛЫЙ ХЛЕБ ЗЛАКОВЫЙ С СЕМЕЧКАМИ 80г** 100  
[кк 250,44 / 302 / б 7,13 / 10,5 / ж 2,56 / 10,1 / у 54,35 / 10,1]

## ГАРНИРЫ

**КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150г** 200  
картофель, молоко  
[кк 112,5 / б 3,2 / ж 1,2 / у 22]

**ПЮРЕ ИЗ БРОККОЛИ 150г** 200  
брокколи  
[кк 60 / б 6 / ж 6 / у 50]

**КИНОА СО ШПИНАТОМ 150г** 330  
киноа, шпинат  
к 230 б 7 ж 3 у 41



КУРИНАЯ ГРУДКА С КИНОА И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

## СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

вода или молоко / растительное молоко

ПРОТЕИН 450мл	350/400
ИЗОЛЯТ 450мл	350/400
ГЕЙНЕР 450мл	350/400
КАЗЕИН 450мл	350/400

## ПРЕДТРЕНЫ

N.O.-XPLODE OT BSN	250
X-FUSION ENERGY OT MAXLER	200

## ВСАА-АМИНОКИСЛОТЫ

BE FIRST L-CARNITIN 3300 1 ампула/25мл	150
AMINO X OT BSN	200

## СПОРТИВНЫЕ БАТОНЧИКИ

BOMBVAR PROTEIN BAR 1шт/60г	220
CHIKAVAR PROTEIN BAR 1шт/60г	250
ПРОТЕИНОВЫЕ ПЕЧЕНЬЕ 1шт/50г	250
ВАФЛИ O12 1шт/50г	250
БАТОНЧИКИ МЮСЛИ В АСС. 1шт	100
ПРОТЕИНОВЫЕ КЕКСЫ FIT KIT В АСС. 1шт	250