

## САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

<b>NEW</b> РОЛЛ СО СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ 200/60г	570
слабосоленный лосось, твороженный мусс, салат айсберг, тортилья, салат коул слоу [кк 560,6 / б 42,3 / ж 22,6 / у 46]	
<b>NEW</b> РОЛЛ-СЕНДВИЧ С КУРИЦЕЙ 240/75г	350
куриная грудка, сыр гауда, салат айсберг, помидоры, огурцы, тортилья, салат коул слоу [кк 516,9 / б 40,2 / ж 17,1 / у 50,9]	
САЛАТ ОВОЩНОЙ 180г	350
помидор, огурец, перец болгарский, зелень, оливковое масло [кк 84,9 / б 2,1 / ж 5,2 / у 7,1]	
<b>NEW</b> САЛАТ КОУЛ СЛОУ 150г	250
капуста, морковь, соус медово-горчичный, семена льна [кк 124,6 / б 2,5 / ж 7,4 / у 11,5]	
<b>NEW</b> САЛАТ С АВОКАДО И КРЕВЕТКАМИ 210г	620
авокадо, креветки, огурец, грейпфрут, лук зеленый, соус цитрус [кк 167 / б 13 / ж 9 / у 6]	
<b>NEW</b> 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]	
<b>NEW</b> БОУЛ С АВОКАДО И СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ 330г	600
слабосоленный лосось, авокадо, эдамаме, огурец, редис, консервированная кукуруза, шпинат [кк 390,1 / б 21,1 / ж 19,1 / у 29]	
<b>NEW</b> 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]	



БОУЛ С АВОКАДО И СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ

## СУПЫ

СУП КУРИНЫЙ 300г	280
куриный бульон, куриное филе, лук репка, морковь, лапша яичная [кк 224,8 / б 27,4 / ж 8 / у 11,4]	
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]	
<b>NEW</b> ГАСПАЧЧО С КРЕВЕТКАМИ 300г	450
томаты, креветки [кк 117,7 / б 8,8 / ж 3,1 / у 12,7]	
<b>NEW</b> 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]	
<b>NEW</b> 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

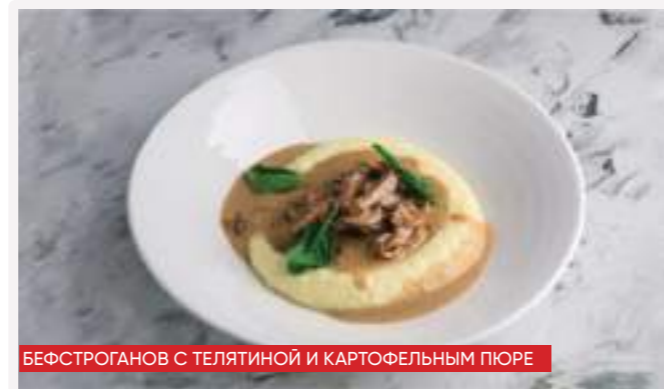
## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ЛОСОСЬ НА ГРИЛЕ 120/40/25г	1100
лосось, микс листьев салата, помидор, земля из маслин, лимон, масло растительное [кк 481,9 / б 33,1 / ж 36,5 / у 2,2]	
КРАБОВЫЕ КОТЛЕТЫ 80/150/40г	750
крабовые котлеты, картофельное пюре, соус спайси [кк 244,9 / б 18,1 / ж 7,8 / у 25,1]	
<b>NEW</b> ТУНЕЦ С ОВОЩАМИ 100/180/40г	720
цуккини, болгарский перец, стручковая фасоль, мини картофель, черри, лимон, базилик, соус тартар [кк 336,6 / б 41,6 / ж 9,5 / у 20,6]	



ТУНЕЦ С ОВОЩАМИ

<b>NEW</b> 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]	
ТЕЛЯТИНА НА ГРИЛЕ С ЗАПЕЧЕННЫМ КАРТОФЕЛЕМ И ВЕШЕНКАМИ 270г	750
телятина, картофель, вишенки [кк 531,7 / б 28,3 / ж 36,4 / у 22,8]	
БЕФСТРОГАНОВ С ТЕЛЯТИНОЙ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ 370г	820
телятина, картофельное пюре, лук, шампиньоны [кк 693,7 / б 35,1 / ж 38,8 / у 49,5]	



БЕФСТРОГАНОВ С ТЕЛЯТИНОЙ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ

<b>NEW</b> 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]	

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]	

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]	



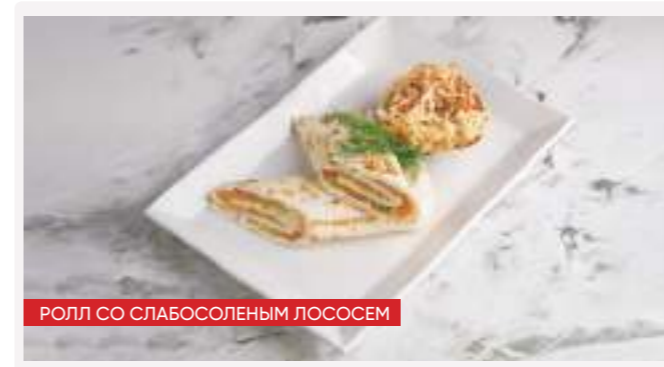
КУРИНАЯ ГРУДКА С КИНОА И ТОМАТНЫМ СОУСОМ

## ГАРНИРЫ

ГРЕЧКА С ГРИБАМИ 150г	200
гречка отварная, шампиньоны, лук репка [кк 201,7 / б 9 / ж 7,3 / у 24,6]	
РИС С ОВОЩАМИ 150г	200
рис, цуккини, перец болгарский, морковь, лук репка, фасоль стручковая [кк 198 / б 3,8 / ж 3,6 / у 35,9]	
КИНОА С ШПИНАТОМ 150г	330
киноа, шпинат [кк 220,1 / б 9,7 / ж 4,1 / у 35,4]	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 150г	200
картофель, молоко [кк 112,5 / б 3,2 / ж 1,2 / у 22]	

## 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]	



РОЛЛ СО СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ

## СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

вода или молоко / растительное молоко	
ПРОТЕИН 450мл	350/400
ИЗОЛЯТ 450мл	350/400
ГЕЙНЕР 450мл	350/400
КАЗЕИН 450мл	350/400

## ПРЕДТРЕНУ

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

## НОВИНКИ

СМУЗИ ОМОЛОЖЕНИЕ 300мл	350
клюква, банан, клубника, миндальное молоко	
СМУЗИ СИЯНИЕ КОЖИ 300мл	350
банан, ананас, семена чиа, клубника	
СМУЗИ ОЧИЩЕНИЕ 300мл	350
авокадо, банан, шпинат, яблоко, семена льна, миндальное молоко	
СМУЗИ ИММУНИТЕТ 300мл	350
фреш апельсина, морковь, имбирь, банан	
СМУЗИ АНТИСТРЕСС 300мл	350
банан, шпинат, мята, семена чиа, миндальное молоко	
СМУЗИ ПРОБУЖДЕНИЕ 300мл	350
сельдерей, огурцы, шпинат, витграсс	
СВЕКОЛЬНЫЙ ЛАТТЕ 300мл	450
выводит шлаки и токсины, обновляет защитную функцию печени. / кокосовое молоко, порошок из свеклы	
ЛАВАНДОВЫЙ ЛАТТЕ 300мл	450
Способствует снижению воспалительных процессов, поддерживает хорошее состояние кожи. / кокосовое молоко, фиолетовая матча	
ЗЕЛЕНЫЙ ЛАТТЕ 300мл	450
Тонизирует и бодрит, нормализует щелочной баланс в организме. / кокосовое молоко, зеленая матча	
СИНИЙ ЛАТТЕ 300мл	450
Снимает напряжение, расслабляет и успокаивает. / кокосовое молоко, голубая матча	



ЛАТТЕ

## ВСАА-АМИНОКИСЛОТЫ

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

## СПОРТИВНЫЕ БАТОНЧИКИ

BOMBBAR PROTEIN BAR 1шт/60г	220
СНИКАВАР 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

## 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

АТЛЕТΙΑ 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 ACC. 700мл	300

# IL PRIMO

## CAFFÈ



N°SECRET  
by Valeriy

## 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 программами  
питания можете ознакомиться  
на сайте [n0secretbyvaleriy.ru](http://n0secretbyvaleriy.ru)



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

ШЕФ-ПОВАР / АЛЕКСАНДР СТУЛИН