BODYFORCE
FITNESS & SPA

MENU



BY NUTRIȚIONIST DOINA GUȚU

MIC DEJUN



Ochiuri cu guacamole

350g **115Lei**

171	8g	11,1g	9,1g	3,8g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre



Terci cu ou și creveți

400g **120Lei**

241	16,6g	10g	17,6g	3,1g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre



Omletă cu somon

280g **120Lei**

142	13g	9,2g	0,8g	0,2g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre

Omleta cu creveți

280g **130Lei**

187	9g	17g	3g	1g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre





Mic Dejun "Englezesc"

380g **130Lei**

205	11g	14g	14g	2,5g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre

Iaurt grecesc cia și granola

300g **70Lei**

197	7,8g	5,6g	27,8g	0g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre





Brânzoaice

270g **105Lei**

166	11g	5,1g	20g	1g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre

Brânzoaice cu somon

350g **135Lei**

146	12g	9g	6g	1g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre





Mic dejun cu pastrama de curcan

470g **150Lei**

155	10g	8g	9g	2g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre

Mic dejun cu somon

470g **160Lei**

182	10,3g	12g	7,7g	2,4g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre





Draniki cu somon

330g **140Lei**

151	9,5g	7g	3,4g	11,4g
calorii	proteine	grăsimi	carbohidrați	fibre