

ФИТНЕС МЕНЮ

ЭКСКЛЮЗИВНО ДЛЯ ЧЛЕНОВ КЛУБА WTC FITNESS



РАЗРАБОТАНО ШЕФ-ПОВАРОМ RFR ГРИЛЬ
МАКСИМОМ САВЕЛЬЕВЫМ

Максим Савельев

топовый шеф-повар, бренд-шеф, бизнесмен, многодетный отец, телеведущий кулинарных передач и, конечно же, разносторонний спортсмен. Занимается серьезно и всю жизнь тайским боксом, плаванием, кроссфитом, ножевым боем, тактической стрельбой. Диетолог, нутрициолог, автор идеально сбалансированных и полезных для здоровья блюд ресторана RFR Гриль.



МЕНЮ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИММУНИТЕТА

1

САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНОГО ПЕРЦА, АВОКАДО, ТОМАТОВ, СВЕЖЕГО ШПИНАТА, КРАСНОГО ЛУКА С СЫРНЫМ МУССОМ И МЕДОВО-ЛАЙМОВОЙ ЗАПРАВКОЙ	200 г	590
ОСЬМИНОГ-ГРИЛЬ В УСТРИЧНОМ СОУСЕ С СЫРОМ СТРАЧАТЕЛЛА И ТОМАТАМИ	77/162 г	1 350
ИММУНОМОДУЛИРУЮЩИЙ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ЛИПОЙ, ИМБИРЁМ И МЁДОМ	300 мл	150

507,77 ккал, б - 13 г, ж - 23,3 г, у - 61,25 г

462,1 ккал, б - 12,6 г, ж - 22,6 г, у - 51,8 г

САЛАТ ИЗ АВОКАДО, ТОМАТОВ И КОЗЬЕГО СЫРА С СОУСОМ ИЗ РОЗОВОГО ПЕРЦА И БЕЛОГО БАЛЬЗАМИКО	230 г	790
ШАШЛЫЧКИ ИЗ КРОЛИКА С ОВОЩНЫМ ЖЮЛЬЕНОМ И ЯБЛОЧНЫМ ВВQ СОУСОМ	130/103/30 г	780
ИММУНОМОДУЛИРУЮЩИЙ НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С ЛИПОЙ, ИМБИРЁМ И МЁДОМ	300 мл	150

2

-10%

НА ВСЁ МЕНЮ И КАРТУ НАПИТКОВ

В РЕСТОРАНЕ RFR ГРИЛЬ И BAR 24
ДЛЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ КЛУБНЫХ КАРТ
WTC FITNESS И WTC FITNESS LITE

МЕНЮ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ



1

САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ, МАНДАРИНАМИ,
МОРКОВЬЮ, РЕДИСОМ, КИНЗОЙ,
ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И СОЕВО-ЛАЙМОВЫМ СОУСОМ

268 г **460**

СТЕЙК ИЗ ЛОСОСЯ С БЛАНШИРОВАННЫМИ
ОВОЩАМИ (БРОККОЛИ, ЦВЕТНАЯ КАПУСТА,
ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ) И ЗЕМЛЕЙ ИЗО ЛЬНА
С ВОДОРΟΣЛЯМИ ВАКАМЕ

121/145,2 г **870**

РИС ЖАСМИН НА ПАРУ

150 г **200**

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

300 мл **150**

774,5 ккал, б - 31,7 г, ж - 6,5 г, у - 146,9 г

САЛАТ С РОСТБИФОМ, СПАРЖЕЙ,
ТОМАТАМИ И ОВОЩАМИ-ГРИЛЬ
С ТРЮФЕЛЬНЫМ МАСЛОМ
И КРЕМОМ БАЛЬЗАМИКО

70/193 г **980**

2

КУРИНАЯ ГРУДКА
С МОЛОДОЙ СПАРЖЕЙ И СОУСОМ ГОРГОНЗОЛА

1 шт/30/65 г **670**

РИС ЖАСМИН НА ПАРУ

150 г **200**

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

300 мл **150**

422,2 ккал, б - 23,4 г, ж - 11,2 г, у - 56,9 г

МЕНЮ ДЛЯ СТРОЙНОЙ ФИГУРЫ



620,4 ккал, б - 44,3 г, ж - 19,9 г, у - 65,7 г

МИКС ИЗ ТРЕХ ВИДОВ ТОМАТОВ

217 г **490**

КАЛЬМАР-ГРИЛЬ
С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ
И ЦИТРУСОВОЙ САЛЬСОЙ

130/40/140 г **640**

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

300 мл **150**

704,1 ккал, б - 51,03 г, ж - 26,28 г, у - 65,7 г

САЛАТ СО ШПИНАТОМ,
МАРИНОВАННЫМ ФЕНХЕЛЕМ, КЛУБНИКОЙ,
АПЕЛЬСИНОМ, КИВИ, МОРКОВЬЮ
И СОУСОМ ИЗ МАРАКУИ С СЕМЕНАМИ ТЫКВЫ

125 г **420**

ТАЛЪЯТА ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ВЫРЕЗКИ
С РУККОЛОЙ, ТОМАТАМИ-ГРИЛЬ
И СЫРОМ ПРОВОЛОНЕ

410/110 г **1 350**

КЛЮКВЕННЫЙ МОРС

300 мл **150**

б - белки, ж - жиры, у - углеводы