

# 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 230 г 790  
С СОУСОМ ИЗ РОЗОВОГО ПЕРЦА  
И БЕЛОГО БАЛЬЗАМИКО

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 LIGHT

# 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, МОРОКОВЬЮ  
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