

Ֆիթկուրտ
ԳՐԱՆՂ ՍՊՈՐՏՈՒՄ



Աղցաններ / Salads

Էներգետիկ կանաչ աղցան
Energizing Green Salad

քինոա, կանաչի միքս, ավոկադո, խնձոր, չերրի լոլիկ, դդմի սերմեր
quinoa, mixed greens, avocado, apple, cherry tomatoes, pumpkin seeds

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 12.26 g
Ճարպեր/Fats ..... 36.05 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 36.62 g
Կկալ/Kcal 533.24

2500֏

Աղցան հավի կրծքամսով և ավոկադոյով
Chicken Avocado Salad

հավի կրծքամիս, ավոկադո, մոցարելլա, կանաչի միքս, չերրի լոլիկ, բողկ, դդմի սերմեր
chicken breast, avocado, mozzarella, mixed greens, cherry tomatoes, radish, pumpkin seeds

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 26.96 g
Ճարպեր/Fats ..... 70.39 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 16.25 g
Կկալ/Kcal 809.74

2800֏

Աղցան բրոկոլիով և մոցարելլայով
Broccoli Mozzarella Salad

քինոա, բրոկոլի, մոցարելլա, չերրի լոլիկ, սպանախ
quinoa, broccoli, mozzarella, cherry tomatoes, spinach

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 19.42 g
Ճարպեր/Fats ..... 15.92 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 38.73 g
Կկալ/Kcal 385.22

2500֏

Աղցան տապակած տավարի մսով
Grilled Beef Salad

տավարի ֆիլե, կանաչի միքս, սունկ, չերրի լոլիկ
beef fillet, mixed greens, mushrooms, cherry tomatoes

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 20.52 g
Ճարպեր/Fats ..... 29.61 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 5.62 g
Կկալ/Kcal 373.02

3000֏

Ռափեր / Wraps

Տապակած հավի կրծքամսով ռափ
Grilled Chicken Wrap

ճակնդեղով լոշիկ, հավի կրծքամիս, ավոկադո, լոլիկ, գաուդա, գունավոր պղպեղ
beetroot flatbread, chicken breast, avocado, tomato, gouda, bell pepper

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 31.33 g
Ճարպեր/Fats ..... 49.09 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 78.88 g
Կկալ/Kcal 879.71

1600֏

Վիտամին - բանջարեղենային ռափ
Vitamin Veggie Wrap

ճակնդեղով լոշիկ, գաուդա, գունավոր պղպեղ, լոլիկ, ավոկադո, հազար
beetroot flatbread, gouda, bell pepper, tomato, avocado, lettuce

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 16.99 g
Ճարպեր/Fats ..... 22.91 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 82.35 g
Կկալ/Kcal 600.82

1300֏

Պրոտեինով հարուստ ձվով ռափ
High Protein Egg Wrap

ճակնդեղով լոշիկ, ձու, ավոկադո, լոլիկ, գաուդա, գունավոր պղպեղ, սպանախ
beetroot flatbread, egg, avocado, tomato, gouda, bell pepper, spinach

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 31.89 g
Ճարպեր/Fats ..... 34.46 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 82.28 g
Կկալ/Kcal 769.64

1900֏

Սոուսներ / Sauces

Ռանչ սոուս
Ranch Sauce

մայոնեզ, թթվասեր, սերուցք, կիտրոնի հյութ, սխտորի փոշի, սև պղպեղ, կանաչ սոխ, մաղադանոս, սամիթ
mayonnaise, sour cream, cream, lemon juice, garlic powder, black pepper, green onion, parsley, dill

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 1.6 g
Ճարպեր/Fats ..... 13 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 5.91 g
Կկալ/Kcal 152.39

500֏

Մեղրով և մանանեխով սոուս
Honey Mustard Sauce

մանանեխ, մեղր, կիտրոնի հյութ
mustard, honey, lemon juice

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 3 g
Ճարպեր/Fats ..... 3.56 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 13.71 g
Կկալ/Kcal 91.02

500֏

Եթե որևէ սննդատեսակից ունեք ալերգիա, խնդրում ենք տեղեկացնել մատուցողին:
If you have any food allergies, please inform the waiter.

Սպասարկում / Service 10%

FitCourt
BY GRAND SPORT

Բոուլեր / Bowls

Բանջարեղենով, ֆետա պանրով և քինոայով բոուլ
Veggies & Feta Bowl with Quinoa

քինոա, ավոկադո, կարմիր կաղամբ, չերրի լոլիկ, վարունգ, ճակնդեղ, խնձոր, ֆետա
quinoa, avocado, red cabbage, cherry tomatoes, cucumber, beetroot, apple, feta

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 13.1 g
Ճարպեր/Fats ..... 20.16 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 43.74 g
Կկալ/Kcal 422.85

2200 ֏

Տապակած հավի կրծքամսով և քինոայով բոուլ
Grilled Chicken Bowl with Quinoa

հավի կրծքամիս, քինոա, ավոկադո, բողկ, չերրի լոլիկ, վարունգ, գազար
quinoa, chicken breast, avocado, radish, cherry tomatoes, cucumber, carrot

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 23.98 g
Ճարպեր/Fats ..... 27.36 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 39.03 g
Կկալ/Kcal 511.84

2400 ֏

Բանջարեղենով, ֆետա պանրով և մուգ բրնձով բոուլ
Veggies & Feta Bowl with Brown Rice

բրինձ շագանակագույն, ավոկադո, կարմիր կաղամբ, չերրի լոլիկ, վարունգ, ճակնդեղ, խնձոր, ֆետա
brown rice, avocado, red cabbage, cherry tomatoes, cucumber, beetroot, apple, feta

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 7.69 g
Ճարպեր/Fats ..... 15.83 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 67.22 g
Կկալ/Kcal 445.65

1600 ֏

Տապակած հավի կրծքամսով և մուգ բրնձով բոուլ
Grilled Chicken Bowl with Brown Rice

հավի կրծքամիս, բրինձ շագանակագույն, ավոկադո, բողկ, չերրի լոլիկ, վարունգ, գազար
chicken breast, brown rice, avocado, radish, cherry tomatoes, cucumber, carrot

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 21.97 g
Ճարպեր/Fats ..... 27.84 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 62.51 g
Կկալ/Kcal 592.93

1800 ֏

Բանջարեղենով, ֆետա պանրով և հնդկաձավարով բոուլ
Veggies & Feta Bowl with Buckwheat

հնդկաձավար, ավոկադո, կարմիր կաղամբ, չերրի լոլիկ, վարունգ, ճակնդեղ, խնձոր, ֆետա
buckwheat, avocado, red cabbage, cherry tomatoes, cucumber, beetroot, apple, feta

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 18.65 g
Ճարպեր/Fats ..... 20.41 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 77.24 g
Կկալ/Kcal 551.85

1600 ֏

Տապակած հավի կրծքամսով և հնդկաձավարով բոուլ
Grilled Chicken Bowl with Buckwheat

հավի կրծքամիս, հնդկաձավար, ավոկադո, բողկ, չերրի լոլիկ, վարունգ, գազար
chicken breast, buckwheat, avocado, radish, cherry tomatoes, cucumber, carrot

Սպիտակուցներ/Proteins ..... 29.53 g
Ճարպեր/Fats ..... 27.62 g
Ածխաջրեր/Carbohydrates ..... 72.53 g
Կկալ/Kcal 641.13

1800 ֏

Հավելումներ / Add-ons

Ավոկադո - 1/2
Avocado - 1/2
650 ֏

Դդմի սերմեր - 10գ
Pumpkin seeds - 10g
250 ֏

Քունջութի սերմեր - 10գ
Sesame seeds - 10g
250 ֏

Ծիրանաչիր / սալորաչիր - 30գ
Dried apricots / dried prunes - 30g
250 ֏

Ընկույզ - 15գ
Walnuts - 15g
300 ֏

Դետոքս հյութեր / Detox juices

Հզոր ուղեղ դետոքս
Brainpower Detox

գազար, նարինջ, քրքում, կոճապղպեղ, կիտրոն
carrot, orange, turmeric, ginger, lemon

1500 ֏

Հակախոլեստերինային դետոքս
Anti Cholesterol Detox

ելակ, սամիթ, թուրինջ, գազար, չիա
strawberry, fennel, grapefruit, carrot, chia

1700 ֏

Երիտասարդեցնող դետոքս
Anti Aging Detox

արքայախնձոր, նեխուր, խնձոր, կիտրոն, կոճապղպեղ
pineapple, celery stalks, apple, lemon, ginger

1900 ֏

Առողջ սիրտ դետոքս
Healthy Heart Detox

նարինջ, ճակնդեղ, գազար, կոճապղպեղ, կի տրոն
orange, beetroot, carrot, ginger, lemon

1500 ֏

Նիհարեցնող դետոքս
Weight Loss Detox

խնձոր, վարունգ, նեխուր, կիտրոն
apple, cucumber, celery stalks, lemon

1800 ֏

Կատարյալ տեսողություն և մարսողություն դետոքս
Improved Vision and Digestion Detox

կիվի, արքայախնձոր, բանան, սպանախ, նեխուր
kiwi, pineapple, banana, spinach, celery stalks

1800 ֏

Եթե որևէ սննդատեսակից ունեք ալերգիա, խնդրում ենք տեղեկացնել մատուցողին:
If you have any food allergies, please inform the waiter.

Սպասարկում / Service 10%