

## Батончики: Протеиновые с L-карнитином



- Гуарана (энергетик)
- L-карнитин (для сжигания жира)
- Аминокислоты
- ВСАА (аминокислоты для мышечного восстановления)
- Креатин (для наращивания мышечной массы)
- Витамины мж
- Изотоники (для поддержания водно-солевого баланса)
- Предтренировочный комплекс



Каждый атлет стремится увеличить свою, силу выносливость и мышечную массу. Спортивное питание поможет достичь вам всех этих целей. Прием креатина очень важен для бодибилдеров. Чем больше креатина в мышцах, тем выше сила и работоспособность атлета. Дополнительный креатин задерживает воду в мышцах, что приводит к увеличению мышечных объемов и массы тела.

Протеиновые батончики как продукт дополнительных калорий содержит в себе быстро усваиваемые протеины и различной структуры углеводы, минералы, витамины и отдельные аминокислоты. Батончики могут с легкостью выступать как заменители питания для спортсмена. Их прием может не ограничиваться единоразовым употреблением, батончики можно употреблять до нескольких раз в день. Так, высоко белковый батончик отлично восполнит силы и снабдит ценным протеином организм между тренировками.

Энергетические батончики для спортсменов содержит очень большое количество энергетиков, углеводов и различных витаминов, которые способны зарядить Ваш организм необходимой энергией.

## Коктейли:

	объем (мл.)	цена (руб.)
- Протеиновый (белковый)	230	120
- Гейнер (углеводный)	230	120
- Изолят (низкокалорийный)	230	120



После тренировок Вы всегда можете отдохнуть в фитнес - баре, в меню которого входят различные коктейли, в том числе и коктейли, способствующие быстрому восстановлению организма после нагрузок, а также свежевыжатые овощные и фруктовые соки, витаминно-минеральные комплексы, энергетические напитки и другое спортивное питание.

# НАЧНИ СВОЕ УТРО ПРАВИЛЬНО С ПОЛЕЗНОГО ЗАВТРАКА

спортивный комплекс  
**SPARTAK**

## Каша:

	объем (мл.)	цена (руб.)
- Овсяная	220	40
- Пшенная	220	40
- Пшеничная	220	40
- Рисовая	220	40
- Кукурузная	220	40
- Гречневая	220	40

## Дополнения к кашам:

Сливочное масло, джем, изюм, курага, мед, фрукты



	вес (гр.)	цена (руб.)
- Йогурт с мюсли	130	50
- Йогурт в ассортименте	100	30
- Сырники	1 шт	40
- Блины	2 шт	40
- Блины с яблоками и корицей	2шт/80гр	70
- Блины с мороженым и сиропом	2шт/30гр	70
- Блины с бананом и шоколадным топингом	2шт/80гр	70
- Блины с мясом и сыром	2шт/80гр	100

## Дополнения:

	объем	цена (руб.)
- Сгущенное молоко	20 гр.	10
- Сметана	15 гр.	10
- Джем	10 гр.	10
- Сироп	10 гр.	10
- Мед	20 гр.	30



	вес (гр.)	цена (руб.)
- Овощной салат (томаты, огурцы, сельдерей, олив.масло)	160 гр.	100
- Мясной салат (томаты, огурцы, сыр, мясо, сметана)	160 гр.	110
- Куриный бульон	250 гр.	30
- Куриное филе на пару	100 гр.	70
- Овощной гарнир (огурец, томат, зеленый горошек)	150 гр.	50
- Сэндвич с сыром	150	80
- Сэндвич с сыром и мясом	185	140



# МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ МОРОЖЕНОЕ

спортивный комплекс  
**SPARTAK**

## Коктейли:

- Классический
- С сиропом
- С соком
- Банановый
- Клубничный
- Вишневый
- Шоколадный



объем (мл.)

цена (руб.)

180

100

180

100

180

100

200

100

200

100

200

100

200

100

## Мороженое:

- С сиропом
- С шоколадом
- С орехами

объем (мл.)

цена (руб.)

100/20

80

100/20

80

100/20

80



# ФРУКТЫ

спортивный комплекс  
**SPARTAK**

цена (руб.)

- Ананас	100 гр.	50
- Грейпфрут	100 гр.	40
- Апельсин	100 гр.	20
- Яблоко	100 гр.	20
- Банан	100 гр.	20
- Фруктовый салат (йогурт, банан, яблоко, апельсин)	220 гр.	80



# КОФЕЙНАЯ КАРТА

спортивный комплекс  
**SPARTAK**

## Кофе:

	объем (мл.)	цена (руб.)
- Эспрессо	60	60
- Doppio	120	100
- Американо	140	60
- Капучино	150	80
- Латте	200	90
- Глясе	160	90
- Горячий шоколад	200	60
- Какао	200	40

## Дополнения:

- Корица	объем
- Сироп	10 мл
- Тертый шоколад	10 гр
- Сливки	10 мл
- Молоко	100 мл



Уставшие люди используют кофеин как источник энергии. Это не так уж и плохо, 250 мл. кофе в день - 2 или 3 чашки - пробуждают мозг, улучшают концентрацию, облегчают стресс и могут помочь вам прожить дольше.



# ЧАЙНАЯ КАРТА

спортивный комплекс  
**SPARTAK**

Чай:	объем (мл.)	цена (руб.)
- Milford черный/зеленый	250	15
- Чай в ассортименте	250	30
В чайнике	800	80

Дополнения:	объем	цена (руб.)
- Лимон	1 д	5
- Мед	20 мл	30
- Имбирь	10 гр	25
- Цукаты	50 гр	40
- Чайная тарелка (курага, микс орехов)	100 гр	100



Широкий диапазон полезного действия чая объясняется его составом. В чайных листьях содержатся дубильные вещества, эфирные масла, алкалоиды, белки и аминокислоты, почти все группы витаминов и богатый набор минеральных веществ: железо, магний, натрий, калий, кремний, марганец, кальций, фтор, медь, йод, золото и др.

	объем (мл.)	цена (руб.)
- Ананасовый	150	150
- Апельсиновый	200	120
- Грейпфрутовый	200	120
- Яблочный	200	120
- Морковный	200	100
- Сельдереевый	200	150



Соки-фреш, или свежевыжатые соки это эликсир молодости. Кроме того, только свежевыжатые соки содержат почти все витамины, которые присутствовали в овощах и фруктах перед изготовлением из них сока. Свежевыжатые соки восстанавливают иммунитет организма и его защитные свойства.

# СМУЗИ СМУТИС

спортивный комплекс  
**SPARTAK**

	объем (мл.)	цена (руб.)
- Клюквенный завтрак (клюква, банан, овсянка, мед)	300	120
- Банановый с йогуртом (банан, йогурт, молоко)	300	120
- Цитрусовый заряд (сок апельсиновый, сок грейпфрутовый, банан)	300	120
- Морковка (морковь, банан, йогурт, сок яблочный)	300	120
- Бананас (банан, ананас, яблочный сок)	300	120
- Ягодный взрыв (клубника, вишня, клюква, йогурт)	300	140
- Английский завтрак (банан, овсянка, молоко)	300	120
- Клубничный смутис (клубника, банан, йогурт, сок апельсиновый)	300	120
- Нежно-шоколадный смутис (эспрессо, банан, шоколад, молоко)	300	120



Смузи - это быстрая и простая возможность питаться полезно без особого труда. С помощью смузи вы можете сбросить вес и нарастить мышечную массу, а также очистить организм и утолить голод.

# СОКИ ВОДА

спортивный комплекс  
**SPARTAK**

	объем (мл.)	цена (руб.)
- Сок Rich в ассортименте	200	40
- Бонаква	500	50
- Нарзан	330	70
- Powerade	500	120
- Энергетик	500	80
- Coca Cola	250	40
- Fanta/Sprite	330	60
- Aloe Vera	240	70
- Nestea	500	90
- Perrier	330	150
- BORJOMI	500	140



# ШОКОЛАД

спортивный комплекс  
**SPARTAK**

	кол-во/вес (гр.)	цена (руб.)
- Горький шоколад	1 шт	35
- Шоколад Бабаевский	60 гр	100
- Шоколад Бабаевский	100 гр	150
- Шоколадные батончики в ассортименте		50
- Твикс	1шт	60
- M&M/Скитлс	1шт	60
- Батончик Пики	1шт	100
- Фрутилад	1шт	50
- Батончик с мюсли	1шт	40
- Чокопай	1шт	30
- Мамба	1 шт	40
- Орбит	1шт	40
- Чупа Чупс	1шт	15

