



FITCOOK

Choisissez. Composez. Dégustez.

- Sur Place, emporté ou livré -

FORMULES

TENTATION

7€90

SANDWICH
ou
SOUPE
+
Dessert

FRAICHEUR

10€50

BOWL
+
Boisson
+
Dessert

SAVOUREUSE

10€90

RECETTE
DU CHEF
+
Dessert

COMPOSE TON BOWL *(supplément ingrédient 1€)*

6€90

- 1 **BASE** quinoa, pommes de terre, riz, pâtes, haricots rouges
 - 3 **FRUITS & LEGUMES** carottes, courgettes, aubergines, concombres, oignons, tomates, épinards, poivrons, avocat, pomme, poire, orange, citron, mangue, gingembre...
 - 1 **PROTEINE** poulet, saumon, oeuf, thon, jambon, viande de grison
 - 1 **FROMAGE** feta, mozzarella, parmesan, saint marcellin
 - 1 **SAUCE** huile d'olive, balsamique, soja, pesto
- + graines au choix (chia, amandes, cajou, sésame, mélange sportif)

Livraison (2€) gratuite **FREJUS/PUGET** à partir de 15€ de commande
Prière de commander avant 11H pour toute livraison



19 VIA NOVA
83600 FREJUS
(étage de GIGAFIT)



07.85.94.90.46.



fitcookmarieste@fitcook.com

Recettes du chef

8€90

- **Poulet coco curry** : poulet, riz, curry, lait de coco et cacahuètes
- **Poulet basquaise** : poulet, poivrons, pommes de terre, oignons, olives
- **La Sicilienne** : pâtes à la crème de courgettes, pistaches, parmesan
- **Délice de saumon** : saumon, tagliatelles de carottes, purée de pois

Bowls

6€90

- **Diet (405Kcal)** : pâtes, thon, oeufs, tomates, concombres, oignons, basilic, menthe
- **Gourmand (450Kcal)** : saumon, avocat, quinoa, mangue, carottes, graines de courge, sésame et citron
- **Italien (550Kcal)** : pâtes, jambon cuit, tomates, parmesan, olives, sésame, basilic
- **Fitcook (550Kcal)** : filets de poulet, riz sauvage, épinards au sésame
- **Sportif (560Kcal)** : poulet, riz sauvage, haricots rouges, avocat, carottes, amandes, graines de courge et chia

Sandwichs

5€50

- **Bagel (450Kcal)** : saumon, avocat, fromage frais, ciboulette, épinard
- **Italien (460Kcal)** : viande de grison, tomates séchées, mozzarella, aubergines, feuilles d'épinards, pesto
- **Bagnat (480Kcal)** : thon, salade, tomates, oeuf, oignons, anchois, olives

Soupes (50cl)

5€50

- **Petits pois ricotta**
- **Jour** (selon arrivage)

Smoothies (30cl ou 50cl)

3€90 (30cl) 5€50 (50cl)

- **Detox (180Kcal)** : Ananas, pomme, gingembre, citron, menthe
- **Jour** (selon arrivage)

Boissons (33cl)

1€80

Volvic aromatisée, Fuze tea, Perrier, Eau, Ice Tea, Coca Zéro

Desserts

2€90

Mousse au chocolat, salade de fruits, compote, tiramisu, fromage blanc