

LUNCH

BOWLS OR SALADS

Elegir tu base:

QUINOA, ARROZ DE COFLOR O LECHEGAS MIXTAS

TUNA SPICY \$165

Atún fresco marinado en salsa spicy, edamames, guacamole, seaweed, tomate cherry, pepino, arugula, masago spicy y aderezo oriental.

SALMON BOWL \$165

Salmon sellado en costra de ajonjoli, seaweed, edamames, guacamole, zanahoria, pepino, nuez de la india y aderezo de miso jengibre

MR. TUNA \$165

Atún sellado en costra de ajonjoli, seaweed, edamames, aguacate, tomate cherry, masago spicy y aderezo oriental

TERIYAKI BOWL \$160

Elegir tu proteína:

Pollo asado o salmón con corteza de ajonjoli, Roasted edamames, brócoli, aguacate, aderezo teriyaki hecho en casa

BOWL CHINOS \$160

Pollo o tofu, Roasted brócoli, aguacate, cacahuete, espinaca y aderezo chino

CHICKEN AND CAPRESSE \$155

Mozzarella fresca, pesto, aguacate, tomate cherry, hemp seed y derezos balsámico

VEGAN BOWL \$130

Portobello marinado, Tofu teriyaki, aguacate, pepino, tomate cherry, hemp seed y semillas de girasol

WRAP

Elegir tu aderezo:

Chipotle, alioli de cilantro

PALEO CHICKEN \$120

Pollo, guacamole, vegetales

SUPER PROTEIN \$135

Portobello marinado, pechuga de pavo, guacamole, germinado y lechugas mixtas

CHICKEN PESTO \$130

Pollo a la plancha, pesto, guacamole, lechugas mixtas, mozzarella fresca y jitomate

PANINIS

Elegir tu aderezo:

POWER \$135

Pechuga de pavo, panela, guacamole, jitomate y germinado

OMEGA 3 \$140

Salmon ahumado, guacamole, pepino, cebolla curtida, alcachofas, lechugas mixtas

FUNGUS \$120

Portobello marinado, queso de cabra, guacamole, pepino, lechugas mixtas

TURKEY ITALIAN \$135

Pechuga de pavo, guacamole, mozzarella fresco, pesto, jitomate y espinaca

PALEO CHICKEN PANINI \$125

Pollo, guacamole y mix de vegetales Panela o mozzarella + 10

MÉRIDA MY LOVE \$120

Codorniz pibil, aguacate, frijoles negros, cebolla desflecada y salsa de habanero

VIETNAMISE ROLLS

Elegirlos con hoja de arroz

SALMON ROLLS \$130

Zanahoria, hummus, pepino, guacamole, espinaca, cacahuete, ajonjoli, aderezo oriental y aderezo de cacahuete y jengibre

TUNA TERIYAKI \$130

Atún sellado, hummus, guacamole, pepino, zanahoria, cacahuates, ajonjoli, lechugas mixtas y aderezo teriyaki

VEGAN ROLLS \$120

Tofu marinado, zanahoria, pepino, espinaca, guacamole, hummus, cacahuete, ajonjoli, aderezo teriyaki y aderezo de cacahuete y jengibre

CAFÉ

Americano \$3.5
Café Latte \$4.5
Cappuccino \$4.5
Expresso \$4.5

Té (Pregúnta por nuestros sabores) \$3.5

LICUADOS

Plátano \$6.0
Plátano con fresa \$6.0
Fresa, moras y taro \$6.0
Mango con fresa \$6.0

HELADOS VEGANOS SIN AZUCAR HECHOS EN CASA

Soft:
Taro
Natural
Cacao

Scoop:
Snicker
Strawberry field
Ferrero

Chico: \$5.5
Mediano: \$6.5

Toppings:
Pregúnta a tu mesero

BEBIDAS Y HELADOS

Nuestras bebidas las endulzamos con dátil, monk fruit o miel de agave.

SMOOTHIES

HEALTHY CHOCOLATE \$9.5
Plátano, cacao, crema de almendra, vainilla y granola

FERRERO \$9.5

Crema de avellana, cacao, vainilla y granola

ACAI POWER \$11.0

Açaí, moras, plátano, crema de almendra y granola

STRAWBERRY FIELD \$9.5

Fresa, crema de almendra, vainilla y granola

MR. PEANUT \$9.0

Plátano, cacao, crema de cacahuate, vainilla y granola

HULK \$8.5

Piña, espinaca, hierbabuena, agua de coco y chia

STRAWBERRY LEMONADE \$8.5

Fresa, limón, agua de coco y chia

REAL TARO \$9.0

Moras, taro y vainilla

TROPICAL \$9.0

Moras, piña, mango, jugo de naranja y coco

SIMPLE MATCHA \$8.5

Matcha, vainilla y granola

TARO + MATCHA \$8.5

Matcha, taro, vainilla y granola

FRAPPUCCINO FIT \$8.0

Café, vainilla y granola

PROTEIN SMOOTHIES

CHOCO STRAWBERRY \$11.0

Fresa, proteína vegana, cacao, crema de almendra, vainilla y granola

BANANO \$11.0

Plátano, proteína vegana, cacao, crema de avellana y granola

PB \$11.0

Plátano, proteína vegana, crema de cacahuate y granola

WAKE UP

SWEET AND FIT \$9.5

Café, Plátano, Linaza, Avena, Canela, Crema de Almendra y Dail.

BANANA NUTELLA \$9.5

Plátano, Crema de avellana, cacao, vainilla y granola

KETO SMOOTHIES

Monk fruit y leche de almendra

STRAWBERRY FIELD \$9.5

Fresa, crema de almendra, vainilla y granola

FERRERO KETO \$9.5

Crema de avellana, cacao, vainilla y granola keto

ALMOND MATCHA \$9.5

Crema de almendra, matcha, vainilla y granola keto

RESSES CRUNCHY \$9.5

crema de cacahuate, cacao, vainilla y granola keto

FRESA+CHOCO \$9.5

Fresas, crema de avellana, cacao, vainilla y granola keto

MALTEADAS VEGANAS

ICE-SNICKER \$11.0

Crema de cacahuate, cacao, vainilla

Topping: Helado y bites de snicker

CHOCO-FERRERO \$11.0

Crema de cacahuate, Cacao, vainilla

Topping: Helado y bites de ferrero

PINK FRESCA \$11.0

Fresas, crema de almendra, vainilla

Topping: Nieve de fresa y hemp seed

PURPLE-MATCHA \$11.0

Matcha, vainilla

Topping: Helado sabor de taro, coco tostado y granola

Añade proteinas: +20

Nuestros smoothies están endulzados con:

Miel de agave, dátil o monk fruit

True food
True drinks
True bakery

BREAKFAST

MEXICANO

CHILAQUILES \$115
Totopos horneados, frijoles negros, queso adobado, aguacate, cebolla encurtida, rábano, crema de yogur, alioli de cilantro y salsa a elegir.

Escoge tu salsa:
Verde, roja, chipotle o habanero.

CHILAQUILLES PROTEÍNOS \$130

Escoge tu proteína:
-Pollo
-Huevo (2)
-Cochinita pibil
-Panela asada
-Chorizo de soya

PANELA BRAVA \$120

Panela asada en salsa verde, guarnición de chilaquiles rojos, aguacate y frijoles

ENTOMATADAS AL CHIPOTLE \$120

Tortilla de nopal, batiñadas en salsa de chipotle, crema de yogur y alioli de cilantro, acompañadas con aguacate y cebolla encurtida.

Rellenos de:

-Pollo adobado y queso
-Cochinita pibil y queso
-Chorizo de soya y queso

ENRIJOLADAS \$120

Tortilla de nopal, frijoles negros, crema de yogur, alioli de cilantro, aguacate y salsa mexicana. Rellenas de pollo adobado y queso.

MOLLETES \$90

Frijoles negros, queso adobado, acompañados de salsa roja y verde.

MOLLETES PROTEÍNOS \$110

Elige tu proteína:
-Pollo adobado
-Cochinita pibil
-Chorizo de soya

COUNTRY

1/2 Orden de chilaquiles verdes o rojos y 1/2 orden de molletes.

HUEVOS

HUEVOS AL GUSTO \$110

Revolvitos:
-Mexiquita
-Pavo
-Espinaca y brócoli

Acompañado de salsa verde y roja, pan de masa madre y frijoles.

Solo Claras +5

HUEVOS AHOGADOS \$120

Ahogados en salsa roja o verde, trozos de panela esmida, frijoles negros, banidos sobre salsa roja y verde, chile serrano, chorizo de soya, aguacate y espolvoreado de queso adobado

HUEVOS RANCHEROS \$115

Huevos estrellados sobre tortillas de nopal, frijoles negros, banidos sobre salsa roja y verde, chile serrano, chorizo de soya, aguacate y espolvoreado de queso adobado

CHIPOTLE OMELETTE \$119

Relleno de paneca y chorizo de soya, aderezado con crema de yogur, alioli de cilantro, cebolla desfrita y alioli de salsa verde, alioli de paneca, alioli de papa y pan de masa madre

GREEN OMELETTE \$115

Batalla de brocoli, espinaca, queso adobado, cebolla desfrita, aguacate acompañado de salsa verde, chipotle y pan de masa madre

PORTOBELLO OMELETTE \$120

Relleno de portobello, queso de cabra, espinaca, aderezado con crema de yogur y alioli de cilantro, aguacate y cebolla desfrita, acompañado de salsa verde, chipotle y pan de masa madre

BENEDICTINOS MEXICANOS \$120

Montado sobre pan de masa madre, guacamole, pavo, chorizo de soya y batiñados en salsa de chipotle

SAÑÓN AHUMADO \$140

Montado sobre pan de masa madre, guacamole, salsa holandesa y pimpika

PAVO AHUMADO \$120

Montado sobre pan de masa madre, guacamole, salsa holandesa y pimpika

KETO \$140

Montados sobre contra de queso y coliflor, guacamole, salmon ahumado, salsa holandesa y pimpika

SANDWICHES BE FIT \$100

Hummus + portobello marinado, aguacate, pepino, lachugas mixtas

HEALTHY \$100

Pechuga de pavo, panela, guacamole, aderezo de chipotle y mix de vegetales

EGG YOLK \$100

Queso mozzarella asado, pavo, huevo estrellado, arugula, guacamole, jitomate cherry y aderezo de chipotle

EL DULCE \$100

Creme de almendra, avellana, cacao, miel

MIX TOAST \$140

Spread de yogur griego, canela, monk fruit y topping de nuez

KETO CINNAMON ROLL \$145

Spread de yogur griego, canela, monk fruit y topping de nuez

ADD ON: \$20

HELADO VEGANO SIN AZÚCAR HECHO EN CASA

Sabores:

-FERRERO
-SNICKER

PAN FRANCÉS

Elaborados con pan de masa madre

SIMPLES \$100

Fresa, plátano, nuez y miel de abeja.

JULIA'S FRENCH TOAST \$120

Relleno de fresas, crema de almendra, granola y miel de abeja.

BOSCO'S FRENCH TOAST \$120

Relleno de plátano, crema de avellana, granola y miel de abeja.

MIX \$130

Medio Julia's y Medio Bosco's

WAFFLES \$120

Elaborados con harina de almendra y germbanana libres de gluten, leches y azúcares refinados.

NATURAL

Fresa, blueberry, plátano y miel de abeja.

CACAO

Spread de avellana y cacao, fresa, blueberry, plátano y miel de abeja.

CAJETA

Plátano, nuez, cojita y miel de abeja.

PANCAKES \$160

Elaborados con harina de coco libre de gluten, fáceas y azúcares refinados.

CLÁSICOS \$130

Acompañados de fresa, plátano, blueberries, y miel de maple

CHOCO MONKEY \$145

Rellenos de chips de chocolate, spread de avellana y plátano con toppings de fresa, blueberry, plátano y nuez.

KETO PANCAKES \$145

Elaborados con harina de almendra, monk fruit, blueberry, huevos, leche de almendra y topping de fresa y blueberry

Escape tu keto spread:

-Almond matcha
-Choco peanut crunchy
-Avellana

KETO CINNAMON ROLL \$145

Spread de yogur griego, canela, monk fruit y topping de nuez

BOWLS DULCES

ACAI BOWL \$160

Mezcla: acai, mora, plátano, crema de almendra

Topping: fresas, plátano, granola y coco

KETO ACAI \$160

Mezcla: acai, fresa, moras

Topping: fresas, blueberries, granola keto, crema de avellana

CHOCO BANANA \$150

Mezcla: plátano, mora, coco, crema de almendra

Topping: fresa, blueberries, coco, granola y crema de avellana

MATCHA BOWL \$140

Mezcla: plátano, mango, crema de almendra

Topping: fresa, blueberries, granola y coco

GREEK YOGURTH BOWL \$100

Yogurt griego puro, fresa, plátano, granola y keto y coco

Alade:

Spreads keto y 20

Avellana, almendra matcha, choco-peanut

FRUIT BOWL \$75

Manzana verde, plátano, fresa, piña, blueberries, crema de almendra y miel de abeja

AVENA FRIA \$90

Plátano, fresa, blueberries, nuez, chia, miel y crema de almendra o cacahuate

TOAST

Elaborado con pan de masa madre

MORNING \$100

Guacamole, huevo pochado, plátano, arugula, rábano y chile en polvo

FIT AND SALMON \$140

Salmon ahumado, guacamole, pepino, germinado, alcaparras, hemp, acompañado de salsa tartar

ENERGY AVOCADO \$100

Guacamole, germinado, panela, jutomata cherry y semillas de girasol

HOT HUMMUS \$105

Hummus, germinado, portobello marinado, hambúrguesa y semillas de girasol

EL DULCE \$100

Creme de almendra, avellana, cacao, miel

MIX TOAST \$140

Toppings: fresa, plátano, blueberries, nuez y miel



WE FIT

Todas nuestras bebidas y alimentos son hechos al momento. Agradecemos su paciencia

BAKERY

100% natural, artesanal, hecho en casa y lo mas importante SALUDABLE

Nuestras principales harinas:

Garbanzo, almendra y nuestro endulzante estrella monk fruit

PANEQUITOS

\$55

Plátano nuez
Plátano chispas
Manzana canela

DONAS

\$60

Plátano chocolate
Crema de cacahuate
Plátano Cajeta

KETO

Pan Zanahoria-nuez

Pan limón-almendra

\$60

Dona matcha
Dona cacao

\$65

CHOCOLATES SALUDABLES

Ferrero \$55

Snicker \$50

SUCURSALES

NERUDA

Pablo Neruda #4300, Jardines Universidad

RUBEN DARIO

Ruben Darío #873-3, Providencia

PLAZA TOSCANA

VALLE REAL

Avenida Santa Margarita 3849 Local 17



WWW.SWEETANDFIT.COM.MX