



PROOF | FIT

PROOF | FIT

EAT HEALTHY. FEEL BETTER.



**TAZE & DOĞAL
MALZEMELER**



**YÜKSEK
PROTEİN**



**DENGELİ &
SAĞLIKLI**



**LEZZETLİ &
DOYURUCU**



**EV YAPIMI
AYRAN —**

**TÜM MENÜLERDE
ÜCRETSİZ!**



*Home made ayran
içeriği dahildir!*

1 TABAĞINI SEÇ

Tabanını seç, enerjini dengele!



Tahıllı Tabak 200 TL

- Basmati,
- Mevsim Yeşillikleri
- Salatalık,
- Fırınlanmış Çeri Domates
- Közlenmiş Kıpça Biber

155 | 28g | 4g | 25g | 5g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat Lif



Akdeniz Tabağı 260 TL

- Karabuğday Mix,
- Izgara Hellim
- Mevsim Yeşillikleri,
- Salatalık
- Fırınlanmış Çeri Domates,
- Közlenmiş Kıpça Biber

260 | 12g | 12g | 26g | 6g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat Lif



Yeşil Güç Tabağı 250 TL

- Karabuğday Mix,
- Avokado
- Mevsim Yeşillikleri,
- Haşlanmış Nohut
- Fermente Sebzeler, Salatalık

230 | 5g | 8g | 33g | 7g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat Lif



Izgara Sebze Tabağı 230 TL

- Mevsimlik Izgara Sebzeler,
- Fırınlanmış Çeri Domates,
- Mevsim Yeşillikleri, Salatalık,
- Közlenmiş Kıpça Biber

90 | 4g | 2g | 18g | 7g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat Lif

2 PROTEİNİNİ SEÇ

Yüksek protein, güçlü sen!

Ürün (Gramaj)	kcal	protein	yağ	fiyat
Izgara Tavuk 120 gr	210	36	5	165 TL
Kasap Köfte 120 gr	280	22	12	250 TL
Hindi Külbastı 120 gr	160	30	3	185 TL
Izgara Somon 120 gr	240	23	16	300 TL
Ton Balığı 80 gr	100	22	1	220 TL
Çırpılmış Yumurta 2 adet	140	13	11	50 TL



Proteinler kendi aralarında değiştirilebilir.

3 EKSTRA GÜÇ KAT

Daha fazla besin, daha fazla iyilik!

Ürün	fiyat
AVOKADO 50 GR 80 kcal 7g Yağ 4g karbonhidrat 3g lif	50 TL
HELLİM PEYNİRİ 40 GR 120 kcal 11g Yağ 1g karbonhidrat 9g protein	45 TL
BEYAZ PEYNİR 40 GR 120 kcal 10g Yağ 1g karbonhidrat 7g protein	45 TL
LOR PEYNİRİ 60 GR 70 kcal 2g Yağ 2g karbonhidrat 11g protein	40 TL
EXTRA YUMURTA 70 kcal 6g Yağ 3g protein	20 TL
SADE YOĞURT 60 GR 45 kcal 3g Yağ 3g karbonhidrat 3g protein	45 TL
CEVİZ 20 GR 130 kcal 13g Yağ 2g lif 3g protein	50 TL
TATLI MISIR 50 GR 45 kcal 0.5g Yağ 10g karbonhidrat 1g lif 2g prot.	35 TL
ÇEKİRDEK KARİŞİMİ 55 kcal 5g Yağ 2g karbonhidrat 3g protein	20 TL
FALAFEL 100 kcal 6g Yağ 10g karbonhidrat 4g protein	35 TL
HAŞLANMIŞ NOHUT 80 GR 130 kcal 2g Yağ 22g karbonhidrat 2g lif 7g prot.	35 TL
HAŞLANMIŞ MEKSİKA FASULYESİ 80 GR 105 kcal 1g Yağ 18g karbonhidrat 6g lif 7g prot.	35 TL
SİYAH ZEYTİN 30 GR 40 kcal 3g Yağ 1g karbonhidrat 1g lif	30 TL
YEŞİL ZEYTİN 30 GR 50 kcal 5g Yağ 2g karbonhidrat 1g lif	30 TL



Ekstralar isteğe göre tabağına eklenir.

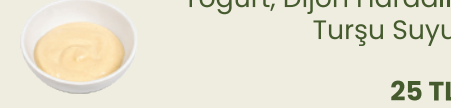
4 SOSUNU SEÇ

Lezzeti sen belirle!



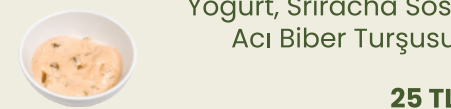
Avokado Sos
Avokado Ezmesi,
Zeytinyağı, Tuz

30 TL



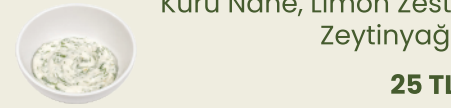
Pickle Mustard Yoğurt
Yoğurt, Dijon Hardalı,
Turşu Suyu

25 TL



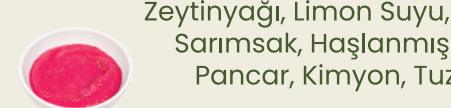
Fit Spicy Mayo
Yoğurt, Sriracha Sos,
Acı Biber Turşusu

25 TL



Proof Fresh
Yoğurt, Dereotu,
Kuru Nane, Limon Zest,
Zeytinyağı

25 TL



Pancharlı Humus Sos
Haşlanmış Nohut, Tahir,
Zeytinyağı, Limon Suyu,
Sarımsak, Haşlanmış
Pancar, Kimyon, Tuz

25 TL

**Tüm bowl ve protein tabaklarında
1 sos dahildir. Ekstra soslar ilave
ücret ile servis edilir.**

KAHVALTI KASELERİ

Fit Breakfast 420 TL

- 2 Adet Çırpılmış Yumurta,
- 1 Dilim Ekşi Maya Ekmeği,
- 30 g Mevsim Yeşilliği,
- 50 g Avokado,
- 60 g Beyaz Peynir,
- 30 g Izgara Zeytin,
- 1 Dilim Bacon

596 | 29g | 44g | 44g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



Fit Menemen 300 TL

- 200 g Menemen Harcı,
- 1 Dilim Ekşi Maya Ekmeği,
- 40 g Salatalık,
- 30 g Mevsim Yeşilliği,
- 40 g Fırınlanmış Çeri Domates

516 | 40g | 23g | 38g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



Protein Omlet 300 TL

- 2 Adet Çırpılmış Yumurta,
- 60 g Beyaz Peynir,
- 40 g Fırınlanmış Çeri Domates,
- 50 g Salatalık,
- 40 g Mevsim Yeşilliği

503 | 37g | 22g | 40g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



Avokado Yumurta Bowl 330 TL

- 100 g Basmati,
- 2 Göz Yumurta,
- 50 g Avokado,
- 30 g Izgara Zeytin,
- 40 g Mor Lahana Turşusu,
- 40 g Salatalık,
- 30 g Mevsim Yeşilliği

486 | 33g | 28g | 35g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



SEBZE KASELERİ

Akdeniz Bowl 390 TL

- 30 g Izgara Hellim
- 45 g Falafel, 100 g Karabuğday Mix,
- 40 g Fırınlanmış Çeri Domates,
- 40 g Salatalık, 40 g Sote Mantar,
- 30 g Mevsim Yeşilliği,
- 30 g Közlenmiş Kıpça Biber

411 | 19g | 25g | 28g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



Enginar Bowl 400 TL

- 60 g Hellim, 60 g Enginar
- 130 g Karabuğday Mix,
- 40 g Mor Lahana Turşusu,
- 40 g Fırınlanmış Çeri Domates,
- 30 g Mevsim Yeşilliği

228 | 20g | 4g | 35g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



Meksika Fasulyeli Bowl 300 TL

- 100 g Haşlanmış Kırmızı Fasulye,
- 120 g Karabuğday Mix,
- 40 g Kırmızı Soğan Turşusu,
- 40 g Fırınlanmış
- Konfi Domates,
- 40 g Salatalık,
- 30 g Mevsim Yeşilliği

335 | 20g | 2g | 63g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



Nohut Bowl 300 TL

- 100 g Haşlanmış Nohut,
- 120 g Basmati,
- 40 g Kırmızı Soğan,
- 30 g Közlenmiş Kıpça Biber,
- 40 g Salatalık,
- 30 g Mevsim Yeşilliği,
- 40 g Fırınlanmış Çeri Domates

411 | 20g | 5g | 74g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



Green Fuel 300 TL

- 60 g Dilimlenmiş Avokado,
- 80 g Edamame,
- 120 g Basmati,
- 40 g Mor Lahana Turşusu,
- 40 g Salatalık,
- 30 g Mevsim Yeşilliği

239 | 6g | 13g | 30g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



Brüksel Lahanalı Bowl 300 TL

- 60 g Izgara Hellim,
- 120 g Brüksel Lahanası,
- 120 g Basmati,
- 40 g Mor Lahana Turşusu,
- 40 g Salatalık,
- 30 g Mevsim Yeşilliği

253 | 22g | 4g | 40g
kcal Protein Yağ Karbonhidrat



YÜKSEK PROTEİN
Kas kütleni destekler.



DENGELİ MAKROLAR
Vücutun ihtiyacı olanı sağlar.



KATKISIZ İÇERİKLER
Doğal ve temiz malzemeler.



SAĞLIKLI YAŞAM DOSTU
İyi hisset, iyi yaşa.

**ONLINE SİPARİŞ İÇİN
QR KODU OKUTUN!**

Tüm bowl ve protein tabaklarında 1 sos dahildir.

Tüm menülerimiz günlük taze ürünlerle hazırlanır.

Kalori ve makro değerleri ortalama değerlerdir.

Ekstra soslar ilave ücretle servis edilir.

PROOF | FIT

EAT HEALTHY. FEEL BETTER.