



Gesunde Snacks bei FIT. SMART FOOD Salzburg

Das 21. Jahrhundert gestaltet sich hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung immer schwieriger. Stets fehlt uns die nötige Zeit, das entsprechende Know-how oder schlicht und ergreifend die Ideen.

Von der Wertigkeit sowie Nachhaltigkeit unserer konsumierten Produkte sei mal ganz abgesehen. Schnell und viel zu oft greift man somit zu ungesunden, zucker- und fetthaltigen Fast Food Produkten. Dadurch hat sich der Begriff Fast Food leider negativ etabliert, obwohl das nicht so sein muss. Viele andere Städte auf der ganzen Welt beweisen bereits das Gegenteil.

Warum also nicht gesundes Fast Food? Warum nicht Smartfood in Salzburg?

Hier kommen wir ins Spiel und wollen Euch zeigen, dass Fast Food so viel mehr sein kann: FIT.smartfood steht für schnelle, gesunde, nahrhafte und proteinreiche Ernährung.

Denn wie Ludwig Feuerbach schon sagte:

“Der Mensch ist, was er isst.”

www.fit-smartfood.com |  FIT.smartfood |  fit.smartfood_official | info@fit-smartfood.com | 0676/6405870

Montag-Samstag 09-21 Uhr | **Sonntag** Ruhetag | **Frühstück** 09-12 Uhr | **Tageskarte** 12-21 Uhr

Build your own !

1.

Wähle deine Basis.

2.

Füge deine Proteinquelle hinzu.

3.

Dressing oder Sauce?

4.

Zum Abschluss das Topping.

1. FIT. Salat oder Bowl

| | |
|--|--------|
| Rainbow Salat Karotte, Cherrytomate, Rote Rübe, Bunter Quinoa & Kaki | € 5,50 |
| Red & Green Salat Lollo Biondo, Rotkraut, Cherrytomate, Gurke & Wassermelone | € 5,50 |
| Marathon Bowl Reis, Süßkartoffel, Brokkoli, Zucchini & Mango | € 5,60 |
| The Sexy Bowl Bulgur, Brokkoli, Mais, Edamame & Granatapfel | € 5,60 |

2. Proteinquelle

| | |
|---------------------|--------|
| Hühnerstreifen 140g | € 3,90 |
| Rinderhüfte 140g | € 4,50 |
| Lachs 140g | € 4,90 |
| Seitan 140g | € 4,20 |
| Ei gekocht Stück | € 1,10 |

3. Dressing oder Sauce

| | | | |
|---------------------------|--------|-------------------|--------|
| Kurkuma Kokos Dressing | € 1,00 | Teriyaki Sauce | € 1,00 |
| Joghurt Dressing | € 1,00 | BBQ Sauce | € 1,00 |
| Himbeer Dressing | € 1,00 | Mango Sauce | € 1,00 |
| Balsamico Dattel Dressing | € 1,00 | Sweet Chili Sauce | € 1,00 |
| | | Honig Senf Sauce | € 1,00 |

4. Topping

| | | | |
|-------------------|--------|-------------|--------|
| Sonnenblumenkerne | € 1,00 | Schafskäse | € 1,50 |
| Protein Croutons | € 1,00 | Turkeybacon | € 1,50 |
| Avocado ½ | € 2,40 | Mais Pops | € 1,00 |
| Kürbiskerne | € 1,00 | | |

1. Wrap oder Burger

Wrap

Vollkornwrap, Erbsen, Zwiebel, Eisberg, Tomate & Naturreis

€ 4,90

Burger 2.0

Kürbiskern Burgerbrot, Lollo Biondo Salat, Tomate, Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Rotkraut & Gouda oder Vegan Cheddar

€ 3,40

2. Proteinquelle

Hühnerstreifen 140g

€ 3,90

Rinderhüfte 140g

€ 4,50

Lachs 140g

€ 4,90

Seitan 140g

€ 4,20

3. Sauce

Teriyaki Sauce € 1,00

Mango Sauce € 1,00

Honig Senf Sauce € 1,00

BBQ Sauce € 1,00

Sweet Chili € 1,00

4. Topping

Spiegelei € 1,10

Guacamole € 2,40

Turkeybacon € 1,50

5. Sides

Süßkartoffel Fries € 3,90

Cole Slaw € 2,50

Sourcreme € 1,00

Grillgemüse € 3,90

FIT.Classic 's

Salat

Rainbow Salmon

140g Lachs Karotte, Cherrytomate, Rote Rübe, Bunter Quinoa, Kaki, Kurkuma Kokos Dressing & Mais Pops € 11,40

Red Chicken

140g Hühnerbrust, Lollo Biondo, Rotkraut, Cherrytomate, Gurke, Wassermelone, Balsamico Dattel Dressing & Kürbiskerne € 10,40

Bowl

The Ranch

140g Rinderhüfte, Reis, Süßkartoffel, Brokkoli, Zucchini, Mango, BBQ Sauce & Sonnenblumenkerne € 11,10

Vegi Monster

140g Seitan, Bulgur, Brokkoli, Mais, Edamame, Granatapfel, Teriyaki Sauce & Proteincroutons € 10,80

Wrap

Wrap Sunny Chicken

Vollkornwrap, 140g Hühnerbrust, Erbsen, Zwiebel, Eisberg, Tomate, Naturreis & Mango Sauce € 9,80

Wrap Pablo

Vollkornwrap, 140g hausfaschierte Rinderhüfte, Erbsen, Zwiebel, Eisberg, Tomate, Naturreis & Smokey BBQ € 9,80

Wrap Vegi

Vollkornwrap, 140g Seitan, Zwiebel, Erbsen, Eisberg, Tomate, Naturreis & Teriyaki € 9,80

Burger

Burger BBQ 2.0

Kürbiskern Burgerbrot, 140g hausfaschierte Rinderhüfte, Lollo Biondo Salat, Tomate, Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Rotkraut, Gouda & BBQ Sauce € 8,90

Burger Honey Mustard 2.0

Kürbiskern Burgerbrot, 140g Hühnerbrust, Lollo Biondo Salat, Tomate, Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Rotkraut, Gouda & Honig Senf Sauce € 8,30

Burger Vegi 2.0

Kürbiskern Burgerbrot, 140g Seitan, Lollo Biondo Salat, Tomate, Zwiebel- Rotwein- Feigen- Jam, Rotkraut, Vegan Cheddar & Mango Sauce € 8,60

Side 's

Süßkartoffel Fries €

€ 3,90

Sourcreme

€ 1,00

Cole Slaw

€ 2,50

Grillgemüse

€ 3,90

FIT.Sweet

| | | |
|---------------------------|---|--------|
| Pancakes Fruchtig 2.0 | 3 Pancake´s, Blaubeerjoghurt & Kokoseis | € 6,50 |
| Pancakes Schoko & Vanille | 3 Pancake´s, Banane, Vanilleeis & Schokosauce | € 6,50 |
| Vegan 2.0 | 3 Pancake´s Vegan, Apfel & Ahornsirup | € 6,50 |
| FIT.Milchreis 2.0 | Milchreis, Kokos & Himbeer | € 4,90 |

1.FIT.Icecream

Hausgemachtes Protein-Eis

| | | | |
|-----------|--------|------------|--------|
| Vanille | € 2,00 | Schokolade | € 2,00 |
| Erdbeer | € 2,00 | Kokosnuss | € 2,00 |
| Haselnuss | € 2,00 | | |

2.Topping

| | | | |
|-------------------|--------|---------------|--------|
| Kokosnuss Chips | € 0,50 | Granola | € 0,50 |
| Blaubeeren | € 1,00 | Erdbeeren | € 1,00 |
| Himbeeren | € 1,00 | Peanutbutter | € 1,00 |
| Schokoladen Sauce | € 1,00 | Vanille Sauce | € 1,00 |