



YOUR FAVORITE FAST FIT FOOD

TAKE-OUT

AVOCADO CHICK

kipfilet, zoete aardappel, avocado, paprika, mais, ijsbergsla, parmezaan, Mustard Fitchonaise

CLASSIC WINTER CHICKEN

kipfilet, volkoren pasta, warme wortel, bloemkool, broccoli, Fitchonaise

BEEFCAKE

mager rund/varken gehakt, zoete aardappel, wortel, rode kool, babyspinazie, Mustard Fitchonaise

OLIVE LIFE

kipfilet, volkoren pasta, zwarte olijven, kerstomaat, babyspinazie, parmezaan, Basil-pesto Fitchonaise

LEAN & CLEAN

kipfilet, bruine rijst, wortel, rode kool, babyspinazie, Curry Fitchonaise

SPICY PROTEIN

mager rund/varken gehakt, quinoa, mais, paprika, avocado, ijsbergsla, parmezaan, Spicy Fitchonaise

HOT SQUAT

kipfilet, quinoa, wortel, rode kool, babyspinazie, Spicy Fitchonaise

HEALTHY WAVE

kipfilet, quinoa, mango, edamame, kerstomaat, pinda, avocado, ijsbergsla, Spicy Fitchonaise

FITALIAN

mager rund/varken gehakt, volkoren pasta, kerstomaat, babyspinazie, parmezaan, warme tomatensaus, Basil-pesto Fitchonaise

KIES WRAP / BOWL

SMALL 400 KCAL €8,99

gemiddelde portie geschikt voor afslanking

MEDIUM 600 KCAL €12,99

gemiddelde portie geschikt voor onderhoud

LARGE 800 KCAL €13,99

gemiddelde portie geschikt voor spieropbouw

'No carbs' optie beschikbaar (helpt om af te slanken)
proteïne +/- 25%, koolhydraten: +/- 50%, vetten: +/- 25%

SLIM FISH

gerookte zalm, rijst, edamame, mais, komkommer, avocado, baby spinazie, Spicy Fitchonaise

VEGAN TRACK

tofu, quinoa, kerstomaat, komkommer, avocado, edamame, babyspinazie, rode ui, Fitchonaise

EXTRA'S

extra proteïne / koolhydraten €2,99
extra topping €0,99
extra Fitchonaise €0,99

SWIMMER

gerookte zalm, volkoren pasta, kerstomaat, rode ui, babyspinazie, Basil-pesto Fitchonaise

VENICE BEACH

tofu, bruine rijst, wortel, rode kool, babyspinazie, Curry Fitchonaise

FITMENU

10% korting
wrap / bowl
+ cold pressed juice

MARINE

gerookte zalm, quinoa, mango, edamame, pinda, avocado, ijsbergsla, Fitchonaise, Spicy Fitchonaise

BUILD YOUR OWN

stel je eigen wrap / bowl samen:
kies 1 proteïne, 1 koolhydraat,
1 tot 5 toppings, 1 tot 2 Fitchonaises

FITKID

20% korting
small wrap / bowl + cold pressed juice
*voor kinderen onder 12 in het restaurant

ALWAYS LOW SUGAR, LOW SATURATED FATS