

FUSIONNE



MESSICO - MEDITERRANEO



# Smoothie

*banana*

*&*

*strawberry*



## SMOOTHIE COMPLETO

1 FRUTA, 1 CEREAL Y 1 SEMILLA<sup>180cal</sup>

**\$75** <sub>16oz</sub>

## SMOOTHIE 1 FRUTA<sup>120cal</sup>

**\$70** <sub>16oz</sub>

## SMOOTHIE VERDE<sup>105cal</sup>

**\$75** <sub>16oz</sub>

## SMOOTHIE PIÑA<sup>85 cal</sup>

**\$75** <sub>16oz</sub>

NUESTRAS BEBIDAS SON LIBRES DE AZÚCARES AÑADIDOS  
CALORÍAS POR CADA 100 g /ml

---

**BASE DE YOGURT NATURAL**



THE **B**ODY  
ACHIEVES WHAT  
THE MIND BELIEVES





### EXTRAS

Base de espinacas \$20

Base mixta. \$20

Pollo 80g \$25

Atún ó queso panela 80g \$20

Semilla o cereal 30g \$15

Extra de frutas 40g \$15

CALORÍAS POR CADA 100 g /ml 94 - 127cal

## ENSALADA DE ATÚN 120 cal \$90

Base de lechuga con atún, ajonjolí y jitomate en cubos.

## ENSALADA GRIEGA \$88

Base de lechuga, pepino, aceitunas, jitomate, hierbas italianas y cubos de queso panela.

## ENSALADA DE PASTA \$78

Base de lechuga, pasta con pimientos, pimienta molida, aceite de olivo, o aceitunas.

## ENSALADA CESAR \$80

Lechuga, jitomate, crotones, pollo y aderezo césar.

## ENSALADA DI MELA \$75

Lechuga, manzana, arándanos y almendras.

## ENSALADA DI MELA CON POLLO \$95

Lechuga, manzana, arándanos, pollo y almendras.

## ENSALADA DEL CHEF \$75

Base de lechuga, jamón, queso americano, crotones y jitomate.



# ENSALADA

# \$ 105

# IDEAL

94 - 127cal

- 1 base de lechuga
- 2 verduras
- 1 proteína
- 1 semilla
- 1 cereal

**Aderezo** (moderado)

## EXTRAS

Base de espinacas \$20

Base mixta. \$20

Pollo 80g \$25

Atún ó queso panela 80g \$20

Semilla o cereal 30g \$15



CALORÍAS POR CADA 100g

**COME BIEN.**  
**VIVE BIEN**





# AGUAS

---

MELÓN, PAPAYA, SANDÍA, FRESA,  
LIMÓN CON CHÍA, PIÑA-PEREJIL,  
LIMÓN CON PEPINO, GUAYABA,  
LIMÓN, HORCHATA, PIÑA, MANGO,  
FRUTA DE TEMPORADA...

**\$40** 16OZ

28 - 80cal

---

JUGO NARANJA 16oz 48cal \$40

JUGO TEMPORADA 16oz 115cal \$40

JUGO VERDE o COMBINADO 16oz 90-105cal \$45

FUSIONNE  
MESSICO - MEDITERRANEO



TOMA AGUA NATURAL |

# BATIDO IDEAL

ELIGE 1 FRUTA



ELIGE 1 CEREAL



ELIGE 1 SEMILLA



**\$60** 16oz

84-120cal

LECHE ALMENDRA	\$15
LECHE COCO	\$20
LECHE ALTA PROTEÍNA	\$25
SEMILLA o CEREAL 30g	\$15



# Eat Well, Live Well!

WHY HEALTHY EATING MATTERS THROUGHOUT LIFE?



\$95<sub>c/u</sub>

## LICUADO ALTO EN PROTEÍNA

84-120cal

## LICUADO ALTO EN FIBRA

84-120cal

## LICUADO VEGANO

84-120cal

LECHE ALTA EN PROTEÍNA,  
NUECES, AVENA, FRUTOS  
ROJOS Y CANELA.

LECHE DESCREMADA, NUEZ,  
AVENA, FRUTA, LINAZA Y  
CANELA.

LECHE DE ALMENDRAS,  
AVENA, GUAYABA, AVENA Y  
CANELA.

NUESTRAS BEBIDAS SON LIBRES DE AZÚCARES AÑADIDOS  
CALORÍAS POR CADA 100 g /ml

# LICUADOS TRADICIONALES

GUAYABA  
PLÁTANO  
FRESA  
CHOCOLATE  
FRUTA DE  
TEMPORADA  
VAINILLA

\$45

16oz

84-120cal

LECHE ALMENDRA	\$15
LECHE COCO	\$20
LECHE ALTA PROTEÍNA	\$25
SEMILLA O CEREAL 30g	\$15

CALORÍAS POR CADA 100 g /ml

NUESTRAS BEBIDAS SON LIBRES DE AZÚCARES AÑADIDOS



DURAZNOS CON YOGURT 120cal \$45

FRESAS CON YOGURT 103cal \$45

PANNA COTTA 109cal \$45

HOT CAKES con frutos rojos 100cal \$45

COCTEL DE FRUTA<sub>50cal</sub> \$50

FRUTA SENCILLA<sub>30cal</sub> \$40

YOGURT PREPARADO<sub>9oz 126cal</sub> \$48

semillas o cereales para topping  
almendras / nueces / cacahuete tostado  
/ quinoa / semillas de girasol / ajonjolí / avena  
natural.

1 porción

---

MANZANA ENCHILADA<sub>210cal</sub> \$40

CRUDITÉS<sub>25cal</sub> \$40

CALORÍAS POR CADA 100 g /ml

HOY ES  
UN BUEN DÍA  
PARA ESTAR  
SANO



CUERNITO JAMÓN Y QUESO 150cal \$48  
SÁNDWICH CLÁSICO INTEGRAL 91cal \$44  
SÁNDWICH INTEGRAL DE PANELA Y ESPINACA

120cal  
\$65

CUERNITO CON MERMELADA 140cal \$55  
CEREAL EN VASO 275cal \$40  
GALLETAS DE ARROZ PREPARADAS 2PZAS 210cal \$75  
PALOMITAS naturales \$35

PAN INTEGRAL



NATURALES

# TISANA

FRÍA o CALIENTE 40-105cal

---

# TÉ HELADO

Durazno o Limón. 38-95cal

---

**\$78**

16oz

CALORÍAS POR CADA 100 g /ml  
NUESTRAS BEBIDAS SON LIBRES DE AZÚCARES AÑADIDOS



Son ricas en vitaminas, minerales, proteínas y grasas saludables.

Ayudan a mantener una dieta sana y variada.

Pueden ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Contienen fibra, que mejora el tracto intestinal y ayuda a perder peso.

Contienen colesterol bueno, HDL, y ayudan a disminuir el malo, LDL.



PORCIÓN 100g.