

MENU

@fuelbarheraklio



FUEL BAR

PROTEIN FOOD | SMOOTHIES | COFFEE

PROTEIN SHAKES

TRAINERS TIP:

"Η πρωτεΐνη αυξάνει τη μυϊκή μάζα και τη δύναμη, ενισχύει τον μεταβολισμό καθώς αυξάνει την καύση λίπους, μειώνει την αίσθηση της πείνας και είναι χορταστική!"



SPARTAN | 21gr Protein | Low Cal 2,50
πρωτεΐνη αρεσκίας, νερό, πάγο




OLD SCHOOL | 27,5gr Protein 3,00
πρωτεΐνη αρεσκίας, γάλα, πάγο




GYM MASTER | 34gr Protein 4,20
πρωτεΐνη αρεσκίας, γάλα, βρώμη, μπανάνα / κόκκινα φρούτα / φράουλα, πάγο



FUEL 100 | 37gr Protein *  4,80
πρωτεΐνη αρεσκίας (*επιλογή vegan), γάλα αμυγδάλου, βρώμη, μπανάνα / κοκκίνα φρούτα / φράουλα, πάγο.



WONDER WOMAN | 25gr Protein *  3,80
πρωτεΐνη αρεσκίας (*επιλογή vegan), γάλα αμυγδάλου, κολοκυθόσπορος, σπόροι chia, σταγόνες σοκολάτας, πάγο




HULK | 23gr Protein *  3,50
πρωτεΐνη αρεσκίας(*επιλογή vegan), σπανάκι, γάλα αμυγδάλου, πάγο



FLASH | 28gr Protein 3,50
πρωτεΐνη αρεσκίας, γάλα, μπανάνα / κόκκινα φρούτα / φράουλα, πάγο



CAPTAIN AMERICA | 42,5gr Protein *  5,30
πρωτεΐνη αρεσκίας (*επιλογή vegan), γάλα αμυγδάλου, φυσικοβούτυρο/ταχίνι, βρώμη, μπανάνα / κοκκίνα φρούτα / φράουλα, πάγο

NEW



KILL BILL | 54gr Protein * 5,80
πρωτεΐνη πραλίνα, ασπράδι αυγού, γάλα αμυγδάλου, φυσικοβούτυρο, μπανάνα, πάγο



ROSE 0% | 22gr Protein **HOT*** 3,50
ζεστή σοκολάτα zero sugar, γάλα αμυγδάλου με πρωτεΐνη αρεσκίας (φράουλα, φουντούκι, μπανάνα, cookies).



SHOT GUN | 43gr Protein * 4,50
πρωτεΐνη φράουλα, γάλα αμυγδάλου, ασπράδι αυγού, φρούτα του δάσους, πάγο

ΓΕΥΣΕΙΣ ΠΡΩΤΕΙΝΗΣ

ΣΟΚΟΛΑΤΑ | ΒΑΝΙΛΙΑ | ΦΡΑΟΥΛΑ | ΜΠΑΝΑΝΑ | ΚΑΡΑΜΕΛΑ | ΜΠΙΣΚΟΤΟ - COOKIES
ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ | ΣΟΓΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ



+1€ δόση κρεατίνης | +0,7€ δόση γλουταμίνης | +1€ ασπράδι αυγού (11gr protein)
+0,5€ φυσικοβούτυρο ή ταχίνι | +2€ extra πρωτεΐνη αρεσκίας | +1,5€ διπλή δόση εσπρέσο

TRAINERS TIP:

"Η κρεατίνη μας βοηθάει στην αύξηση μυϊκής μάζας και δύναμης, ενώ η γλουταμίνη ενισχύει την αποκατάσταση!"



NEW

FRESH FITNESS MEALS



ΦΙΛΕΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΡΥΖΙ	630kcal 55gr protein 75gr carbs 12gr fats	6,5
ΚΟΤΟΜΠΙΦΤΕΚΙ ΜΕ ΡΥΖΙ	700kcal 55gr protein 80gr carbs 17gr fats	6,5
CEASAR PROTEIN SALAD		7,5
χωρίς την ceasar sauce:	411kcal 44gr protein 24gr carbs 14,7gr fats	
με την ceasar sauce:	632kcal 44gr protein 49gr carbs 28,7gr fats	
ΤΑΡΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ		5,5
με γέμιση από κοτόπουλο, πιπεριά κόκκινη, μανιτάρι, τυρί light & καλαμπόκι		
ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ		3,3
ZERO SAUCE		0,8

FITNESS BOWLS

PROTEIN PORRIDGE | 25gr Protein **HOT** 3,8
 Με πρωτεΐνη της επιλογής σας, γάλα αμυγδάλου, βρώμη, μπανάνα, κόκκινα φρούτα, σπόρους chia & κολοκυθόσπορο

CRUNCHY PB YOGHURT | 30gr Protein 3,8
 Γιαούρτι στραγγιστό 2%, φυστικοβούτυρο, γκρανόλα, κρητικό μέλι/μαρμελάδα στέβια

FRUTY SEEDS YOGHURT | 23gr Protein 3,5
 Γιαούρτι στραγγιστό 2%, μπανάνα/φρούτο εποχής, σπόροι chia, κολοκυθόσπορο, κρητικό μέλι




FITNESS ICE CREAM - 0% ΖΑΧΑΡΗ

LILA PAUSE BAR	4,40
PEANUT BUTTER SNICKER BAR	3,90
ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ 140ml 12gr Protein	2,90
ΚΡΕΜΑ ΜΕ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ 750ml 55gr Protein	10,50



FITNESS SNACKS

ΤΑΧΙΝΟΠΙΤΑ ΜΙΣΗ / ΟΛΟΚΛΗΡΗ	1,80 / 2,80
ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟΠΙΤΑ ΜΙΣΗ / ΟΛΟΚΛΗΡΗ	1,80 / 2,80
ΣΟΚΟ-ΤΑΧΙΝΟΠΙΤΑ ΜΙΣΗ / ΟΛΟΚΛΗΡΗ	2,30 / 3,50
ΠΡΩΤΕΙΝΟΠΙΤΑ ΜΙΣΗ / ΟΛΟΚΛΗΡΗ	2,50 / 3,80
ΟΜΕΛΕΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ	3,30
ΚΟΤΟΠΙΤΑ	3,50
JE L'EGG ΕΠΙΔΟΡΠΙΟ 15gr Protein	2,90
ΑΣΠΡΑΔΙ ΑΥΓΟΥ 55gr Protein	3,75
ALPRO PROTEIN 25gr Protein 	2,30



ENERGY BALLS 2,5

ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ | ΤΑΧΙΝΙ | ΚΑΚΑΟ-ΜΠΑΝΑΝΑ | CRANBERRY

SNACKS

ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΩΜΕΣ ΜΠΑΡΕΣ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ	2,00
ΦΡΑΟΥΛΑ / ΜΠΑΝΑΝΑ / ΣΟΚΟΛΑΤΑ / ΛΕΥΚΗ	
NUTREE RAW ENERGY BARS	3,20
NUTREE RAW PROTEIN	3,80
ΜΠΑΡΕΣ ΑΡΓΥΡΩ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ / ΛΕΥΚΗΣ	
ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ	2,80

ΠΑΣΤΕΛΙΑ

ΠΑΣΤΕΛΙ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥ / ΣΟΥΣΑΜΙ. 2,80

ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ

ΜΙΧ ΚΡΙΤΣΙΝΙΑ 2,80

ΣΠΑΝΑΚΙ / ΧΑΡΟΥΠΙ / ΠΑΠΡΙΚΑ / ΠΑΝΤΖΑΡΙ / ΜΠΡΟΚΟΛΟ / ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ

ΤΟΣΤ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΠΑΝΑΝΑ 2,80

ΤΟΣΤ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ-ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΣΤΕΒΙΑ 2,80

JUICE BAR



ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	2,50
GINGER PURPLE	3,50
<i>blueberry, μπανάνα, αράνια, ginger</i>	
RED RUM	3,50
<i>φράουλα, κεράσι, chia</i>	
PINKY BLENDERS	3,50
<i>μπανάνα, βύσσινο, νιφάδες βρώμης</i>	
MIND BLOW	3,50
<i>καρότο, ροδάκινο, μάνγκο, κανέλα</i>	

D.ΤΟΧ	3,50
<i>ανανά, μάνγκο, μήλο, μέντα</i>	
POP EYE	3,50
<i>σπανάκι, μπρόκολο, μήλο, μέντα</i>	
ΛΕΜΟΝΑΔΑ ΜΕ GINGER	3,50
ΛΕΜΟΝΑΔΑ ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ	3,50
<i>+0,5 φυστικοβούτυρο ή ταχίνι</i>	
<i>+2 extra πρωτεΐνη αρεσκίας</i>	
<i>+1,5 διπλή δόση εσπρέσσο</i>	




COFFEE HOUSE

COLD

FREDDO ESPRESSO	2,00	ΦΡΑΠΕ	1,80
FREDDO CAPPUCINO	2,20	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2,50
ICED LATTE	2,40	ΒΙΟ//ZERO//BITTER ΣΟΚΟΛ	2,80
FLAT WHITE	2,20	LATTE MACHA	4,50

HOT

ESPRESSO SINGLE	1,60	ΦΙΑΤΡΟΥ	2,20
ESPRESSO DOUBLE	2,00	ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΜΟΝΟΣ	1,80
CAPPUCINO SINGE	2,10	ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΔΙΠΛΟΣ	2,20
CAPPUCINO DOUBLE	2,40	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	2,20
AMERICANO	2,00	ΒΙΟ//BITTER//ZERO ΣΟΚΟΛΑΤΑ	2,50
LATTE	2,40	ΤΣΑΙ	2,00
NES	1,80	LATTE MACHA(ΕΠΙΛΟΓΗ VEGAN) 	4,50
FLAT WHITE	2,20	<i>*περιβαλλοντικό τέλος +0,1</i>	

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ



HELL 330ML/500ML	1,00/1,80	PREWORKOUT SHOT	3,50
MONSTER	2,00	CARNITINE DRINK 500ML	2,50
POWERADE	2,50	L-CARNITE SHOT	3,00
SWISS VITAMINS	1,20	ENERGY GEL	2,80
		LIQUID AMINO	2,50

ΝΕΡΑ-ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ-ΧΥΜΟΙ

ΝΕΡΟ	0,50	ΗΒΗ ΛΕΜΟΝΙ	1,00
ΑΝΘΡΑΚΟΥΧΟ ΝΕΡΟ	0,80	ΗΒΗ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	1,00
ΣΟΔΑ	1,00	ΗΒΗ ΧΩΡΙΣ ΑΝΘΡΑΚΙΚΟ	1,00
FUNKY TEA	3,20	PEPSI ZERO	1,00
FUZE ZERO TEA	2,00	AMITA MOTION	1,50



BEERS

ΝΗΣΟΣ ALL-DAY 330ml BIO - GLUTEN FREE	4,00
CORONA EXTRA PALE LAGER 330ml	4,50