

SANDWICHES 4,50€

SOHO CLUB

Pechuga de pavo al natural, queso Havarti light y guacamole

30 g Proteína 30 g HC 12 g Lípidos 350 kcal

SERRANO

Jamón serrano 50g, queso Havarti light, aceite de oliva y tomate

30 g Proteína 38,2 g HC 23,7 g Lípidos 485 kcal

MEDITERRÁNEO

Atún 60g, mayonesa light, tomate y guacamole

37 g Proteína 25 g HC 10 g Lípidos 350 kcal



**AÑADE
EXTRA DE
PROTEÍNA A
CUALQUIER
SANDWICH
POR 2,50€
MÁS**

MENÚ SANDWICH + BATIDO

7.90€

3,50€ TOSTADAS



TOSTADAS CON JAMÓN

Jamón serrano 30g, tomate natural y aceite de oliva

16.3 g Proteína 21 g HC 16.7 g Lípidos 300 kcal

TOSTADAS DE PAVO

Pechuga de pavo 50g y aguacate

15.5 g Proteína 23 g HC 10.2 g Lípidos 250 kcal

TOSTADA LIGERA

Queso fresco (burgos light sin lactosa), aguacate y aceite de oliva

12.6 g Proteína 26.3 g HC 8 g Lípidos 230 kcal

SHAKES 3,90€

CHOCO PB Y BANANA

Proteína de chocolate o vainilla, crema de cacahuete y plátano

30 g Proteína 16 g HC 14 g Lípidos 310 kcal

ENERGY

Proteína (sabor a elegir), harina de avena o arroz y crema de cacahuete.

33 g Proteína 27 g HC 16 g Lípidos 400 kcal

GREEN ONE

Proteína de pistacho, espinacas y plátano.

28,5 g Proteína 15 g HC 15 g Lípidos 305 kcal

BERRY SHAKE

Proteína de vainilla, frutos rojos y semillas de chía.

28 g Proteína 8 g HC 4 g Lípidos 270 kcal

VAINILLA COFFEE

Proteína de vainilla y café espresso o descafeinado.

25 g Proteína 6 g HC 2 g Lípidos 140 kcal

HAZLO A TU GUSTO

ELIGE PROTEÍNA

Vainilla, chocolate, tiramisú, pistacho, fresa, coco y plátano

ELIGE UNA FRUTA

Mango, fresas, plátano, frutos rojos y piña

**AÑADE EXTRA DE
PROTEÍNA A
CUALQUIER BATIDO
POR 2,50€ MÁS**

COCO LOCO

Proteína de coco y piña

30g Proteína 19.5g HC 5.1 g Lípidos 240 kcal

MANGO SHAKE

Proteína de vainilla y mango

30g Proteína 22.6 g HC 5.1 g Lípidos 255 kcal

VERY CHOCO

Proteína de chocolate y cacao natural.

30g Proteína 12.2 g HC 6 g Lípidos 225 kcal

TIRAMISÚ

Proteína de tiramisú y café espresso o descafeinado y cacao natural.

30g Proteína 12.2g HC 6 g Lípidos 225 kcal

ELIGE ENTRE LECHE SIN LACTOSA O LECHE DE AVENA



DULCES

PORRIDGE

Avena, leche, proteína 30g a elegir y plátano

4,50€

PANCAKES

Yogurt proteico de sabor a elegir, sirope y plátano

4,50€

SMOOTIE BOWL

Elige el sabor o combinación que más te guste de los smoothies (30g de proteína) y conviértelo en un bowl con fruta fresca y granola 60g.

5,50€

*Extra de proteína por 2,50€ más



VISITA VITALSHOP

Diferentes snacks proteicos dulces y salados bajos en grasa y azúcares añadidos.



SOHO
vitalshop

suplementación deportiva

Te traeremos todos los días
pan recién hecho de
"Grano a Grano Bakery".

