



*La Bonne Fit*  
Cafetería  Fitsi  
GYM



*La Bonne Fit*

## *Nuestro Origen*

Surgimos por la necesidad de **comer rico y saludable**, otorgarle a nuestros clientes una **experiencia** de sabores **única** a la vez que **nutren y fortalecen** su **cuerpo**, llevando un estilo de **vida saludable**.

# La Bonne Fit

## Nosotros

La Bonne Pâtisserie

Empezamos como la **mejor** pastelería en **Ciudad de México**.

Nuestra pastelería exquisita está situada en Ciudad de México y está localizada estratégicamente para **satisfacer tus necesidades**.

En La Bonne Pâtisserie horneamos y creamos una maravillosa **colección de pasteles y dulces frescos** que todos los días rellenamos de cremas saludables, mermeladas y sabores explosivos.

Sabemos que **debemos alimentarnos saludablemente**, pero a veces pensamos que **no es tan rico**, por eso **creamos un concepto mas saludable**, más **FIT** donde nos **enfocamos** en **generar experiencias** llenas de **sabor y placer**, donde desgustarás los platillos **FIT mas exquisitos y sanos** para que disfrutes mientras **cuidas de ti**.



# *La Bonne Fit*

## *Nuestro Objetivo*

Es que **nutras** tu cuerpo mientras **disfrutas** una **explosión de sabores única**, creemos en **una vida mejor y saludable** que te dé la **oportunidad** de mejorar tus **hábitos** para tener un **impacto positivo** en tu **estilo de vida**.





# La Bonne Fit

## Alimentos. Ensaladas

- Ensalada mixta (lechuga romana, espinaca, apio, pepino, zanahoria, tomate, aguacate, 2 huevos duros, pechuga de pavo)  
\$120
- Veggie (lechuga romana, espinaca, pepino, hongos crudos, jícama, apio, aguacate, pasta italiana, semillas de girasol, crotones)  
\$110
- Ensalada Mediterránea (lechuga romana, espinaca, apio, pepino, rábanos, jitomate cherry, cebolla morada, sal y pimienta, aceite de oliva, pasta italiana, aguacate, proteína a elegir)  
\$130
- Ensalada César (queso parmesano, aceite de oliva, huevo cocido, pasta italiana, aguacate, semilla de girasol, proteína a elegir)  
\$130
- Proteína a elegir: pollo, bistec, surimi, salmón, pescado, atún

A collage of healthy sandwiches and salads. In the top left, there's a stack of three grilled sandwiches with arugula and cheese. To the right, a sandwich with a variety of fillings like lettuce, cheese, and eggs is shown from a side-on perspective. In the bottom left, a bowl of salad with cherry tomatoes and arugula is visible. The background is dark and textured.

# *La Bonne Fit*

## Alimentos.

## Sandwiches & Chapatas

- Calia (pechuga de pavo, queso panela y vegetales)  
\$90
- Chicken (pollo, uva, pimiento, nuez y yogurt)  
\$90
- Bierbrot de vegetales (champiñón, espinaca y un  
toque de orégano)  
\$90
- Bierbrot Argentino (carne de res, provolone, jitomate y  
perejil)  
\$110
- Multigrano Poseidón (ensalada de atún y vegetales).  
\$120



# *La Bonne Fit*

## **Alimentos. Fruit Bowls**

\$90

(Yogurt griego, granola, amaranto, arándanos,  
cocoa, frutas de temporada)

\* Porción extra de proteína: Vegana, Whey,  
Isolatada, Ganador de peso, Hidrolizada o  
Mezcla de proteínas +\$30



# La Bonne Fit

## Alimentos. Meat Bowls

\$120

\* Vegetales : Edamames, cebolleta, espárragos, zanahoria, pepino, jícama, apio, brócoli

\*Cereal : Arroz, quinoa, pasta

\*Semillas : Chía, linaza, nuez de la India, cacahuate, nuez, almendra

\*Proteína: pollo, surimi, salmón, atún, aguacate y queso panela.

# *La Bonne Fit*

## Alimentos. Menú Fit

- Hot Cakes (masa de avena o integral, fruta a elegir y miel light)  
\$75
- Avena cocida (con fruta a elegir)  
\$75
- Chilaquiles (tortilla de nopal con pollo)  
\$80
- Molletes (queso panela y pico de gallo)  
\$80
- Fajitas de pollo y vegetales, acompañadas  
de arroz o pasta integral  
\$120





# *La Bonne Fit*

## Bebidas.

- Café Espresso \$35
- Café Espresso doble \$40
- Café Americano ch \$40 gde \$50
- Ciel mineral 335 mL \$35
- San Pellegrino 250 mL \$50
- San Pellegrino sabor. \$50
- Perrier 330 mL. \$55
- Agua Bonafont 330 mL \$15
- Agua Bonafont 1.5 L \$30
- Electrolit (625 mL) \$35
- Gatorade (600 mL) \$30

# *La Bonne Fit*

## Bebidas.

### Tés y Tizanas (Euroté)

ch \$40 gde \$55

• TÉ BLANCO (Fresa imperial)

• TÉ VERDE (Sencha/Menta/Champagne)

• TE MATCHA (te verde japonés molido)

• TÉ ULONG (Tie kuan yin)

• TÉ PU-ERH (Frutos Rojos)

• TÉ NEGRO (Oriental spice/English breakfast,  
EarlGrey/Masala chai)

• TISANA FRUTAL (fresa-kiwi, maracuya,  
chabacano, moras de la selva, oma's garden)

• TISANA HERBAL (manzanilla-lavanda,  
relax, jengibre-limón)





# La Bonne Fit

## Bebidas. Licuados

\$75

(Con proteína a elegir: Vegana, Whey, Isolatada,  
Canador de peso, Hidrolizada o Mezcla de  
proteínas)

- Plátano-Fresa
- Papaya-Avena
- Manzana-Maní
- Choco-Banana
- Piña-Papaya

\*Puede llevar: Avena/ amaranto/ linaza/ chía/  
girasol/ ajonjoli/ granola/almendra o nuez

\*Elige entre leche entera, light o deslactosada  
sin costo.

\*Cambia tu leche por bebida de soya, avena,  
almendra o arroz. +\$15



# La Bonne Fit

## Bebidas. Jugos

• Naranja, toronja, zanahoria o betabel  
\$55

• Jugo vampiro (betabel con zanahoria)  
\$65

• Jugo energético (betabel, fresa,  
moras, naranja)  
\$65

• Jugo antigripal (guayaba, piña, miel,  
naranja, limón)  
\$65

• Jugo verde (pepino, apio, nopal,  
perejil, piña, acelga)  
\$65



Comentarios y sugerencias:  
[labonnepatisserie@hotmail.com](mailto:labonnepatisserie@hotmail.com)

*La Bonne Fit*  
Cafetería  Fitsi