

Smoothies



GRÜNER JACK Grüne Detox 237 kcal 312 kcal 387 kcal

Zutaten: Banane, Avocado, Ananas, Grünkohl, Orangen und Spirulina*

IMMUNEBOOSTER Orange Immunität 174 kcal 232kcal 290 kcal

Zutaten: Orangen, Karotten, Himbeeren, Manuka Honig, Ingwer, Kurkuma,

CHOCO-ENERGIZER Gib dir Kraft 457 kcal 732 kcal 1007kcal

Zutaten: Banane, Mandelmilch*, Haferflocken, Mandelbutter*, Kakaopulver, Kakaonibs, Agavendicksaft, Cashewnüsse*, schwarzer Kaffee, Chiasamen

MATCHA MANGO Antioxidans 254kcal 290 kcal 326kcal

Zutaten: Mango, Mandelmilch*, Agavendicksaft, Matcha, Zitrone, Cashewnüsse*

BANANA CHAI Wecken Sie Ihren Stoffwechsel 380kcal 460 kcal 640kcal

Zutaten: Banane, Mandelmilch*, Mandelbutter*, Dattelpaste, Ingwer, Muskatnuss, Zimt, Kardamom, Anis,

BEERY JANE Entspannen 157 kcal 211 kcal 265 kcal

Zutaten: Erdbeeren, Banane, Himbeeren, Heidelbeeren, Orangensorbet, CBD-Öl

Protein Shake

MINI 267 kcal 30g Protein 300ml

Zutaten: Milch 1,5 % Fett*, Whey Protein** 3.00€

MAXI 370 kcal 50g Protein 500ml

Zutaten: Milch 1,5 % Fett oder * nach Wahl, Whey Protein** 4.50€

ERDBEERE MAMA 197 kcal 24g Protein 400ml

Zutaten: Mandelmilch*, Erdbeere, veganes Protein**, Vanille Extrakt 4,50€

BANANA PAPA 656 kcal 55g Protein 500ml

Zutaten: Milch 1,5 % Fett*, Banane, 2x Whey Protein**, Vanille Extrakt, Skry Joghurt 6,90€

FUNKTIONAL SHAKE 348 kcal 40g Protein 500ml

Zutaten: Milch 1,5 % Fett* Kaffee, Whey Protein** 5,90

KALTGEPRESSTE SÄFTE

250ml/500ml

3,50€/ 6,90 €

ANTIK Vitalität

Zutaten: Apfel, Gurke, Ingwer, Zitrone, Chlorella 128 kcal

TROPICAL GUY Blau Detox

Zutaten: Ananas, Gurke, Ingwer, Minze, Blue Spirulina 116 kcal

ROTER MOND Widerstandsfähigkeit

Zutaten: Apfel, Rote Beete, Zitrone, Ingwer 148 kcal

ANANAS SCHATTEN Säuberung

Zutaten: Ananas, Zitrone, Ingwer, Aktivkohle 128 kcal

GLOW Gesunder Teint

Zutaten: Karotte, Orange, Apfel, Zitrone, Kurkuma 148 kcal

REFRESH Frischung

Zutaten: Orange, Ananas, Apfel, Ingwer, Minze 150 kcal

VIRGIN MERRY Kater-Killer

Zutaten: Tomate, Staudensellerie*, Zitrone, Chili, Pfeffer, Salz, serotalin® 212 kcal

STAUDESELLERIE 100%

Zutaten: Staudensellerie 65 kcal

Funktion Kaffee



200/300ml

BULLETPROOF KAFFEE Keto Power

Zutaten: Kaffee, Ghee oder Kokosbutter, MCT-Öl, Zimt, Kardamom, Muskatnuss zur Auswahl 4,90€

SHROOM KAFFEE Nootropic

Zutaten: Kaffee, Löwenmäähne, Chaga, Reshi, Ashwagandha 3,30€

Botanical Latte



GREEN FLOW Finde Deinen Fokus

Zutaten: Milch zur Auswahl*, Matcha, Haselnüsse, Kokos, Pistazien*, Chlorella*, Reishi Extrakt 200ml 3,30€

GOLDEN GUARD Stärke Deine Mitte

Zutaten: Milch zur Auswahl*, Kurkuma Pulver, Ingwer, Zimt, Ashwagandha Extrakt, Muskatnuss, Kardamom, Schwarzer Pfeffer 200ml 3,30€

PINK POWER Optimiere Deine Leistung

Zutaten: Milch zur Auswahl*, Rote Beete, Kokos, Orangenschale, Chili, Schwarzer Pfeffer, Curcumin Gehalt Curcuminoiden (3%) 200ml 3,30€

BLUE BALANCE Finde Deine Ruhe

Zutaten: Cashews*, Schmetterlingserbsen-Blütenpulver, Lavendel (1%), Boswellia Serata/Weihrauch (1%) 200ml 3,30€

Mit jedem Kaffee oder Latte Milch Ihrer Wahl Milch 1,2 % Fet, Laktosefreie Milch, Mandelmilch, Hafermilch)

PROTEIN/ENERGY BALLS

50g

BANANENKUGEL 12g Protein 265kcal

Zutaten: Banane, Nussmischung*, Datteln, Haferkleie, Hanfprotein, Kokosmehl, Matcha 1,90

GOJI MANDELGLÜCKLICHKEIT 5g Protein 204kcal

Zutaten: Haferflocken, Mandeln*, Datteln, Goji-Beeren, Kokosöl, Kokosnussnektar, Himalaya-Salz, Chiasamen 1,90

BOWLS

O.G ACAI BOWL 589 kcal

Zutaten: Banane, Acai, Mandelmilch*, Erdbeeren*, Kokosnussnektar, Beläge: Müsli*, Erdbeeren*, Goji-Beere, Banane, Schokoladensauce 600ml 9,90€

CHIA PUDDING

Frühstück in einer Tasse 420ml 4,90€

Cottage Cheese

Zutaten: Hüttenkäse, frisches Obst, Honig, Zimt, Kardamom, Müsli* 4,90€

OverNight Oats*

Frühstück in einer Tasse 4,90€

WELLNES SHOT



ALKALISIERER 15 kcal

Zutaten: Weizengras und Kokoswasser 2,90€

IMMUNITÄT 23 kcal

Zutaten: Zitrone, Ingwer, Orange Kurkuma und Manuka Honig 1,90€

POWER UND DETOX

Zutaten: Apfel, Staudensellerie*, Ingwer, Zitrone, Cayennepfeffer 1,90€

*Zur Auswahl: 1,5 % Fettmilch, laktosefreie Milch, Hafermilch, Wasser

Die Kalorien wurden nach den verwendeten Zutaten gezählt

**Zur Auswahl: veganes Protein, Whey Proteine

Die Kalorien wurden nach den verwendeten Zutaten gezählt

Die Speisekarte dient nur zur Veranschaulichung und kann vom aktuellen Angebot vor Ort abweichen, da wir uns ständig weiterentwickeln und neue Rezepte kreieren.

*Alle Produkte können Allergene enthalten: Milchprodukte, Nüsse, Erdnüsse, Sellerie, Soja, Sesam. Wenn Sie gegen irgendetwas allergisch sind, teilen Sie uns dies bitte vor der Bestellung mit

Smoothie auch im Vakuummixer zubereitet erhältlich + 0,60 €

SUPERFOODS/ZUSATZ

2,00€

SUPER GREEN

Zutaten: Weizengras, Gerstengras, Moringa, Baobab, Spirulina und Chlorella Pulver. Biozertifiziert

MOON BALANCE

Zutaten: Baobab, Maca, Hibiskus, Amla Beere, Rote Bete und Shatavari Pulver. Biozertifiziert

GUT RESTORE

Zutaten: Mango, Karotte, Ananas, fermentierter Ingwer, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium lactis, Lactobacillus plantarum. Biozertifiziert Bio Frucht- und Gemüsepulver-Mischung, angereichert mit lebenden Mikroorganismen

SKINNY PROTEIN

Zutaten: Hanfprotein, Erbsenprotein, Moringa, Spirulina and Alfalfa Pulver.

FOREVER BEAUTIFUL

Zutaten: Chia-Samen, Acai, Maqui, Acerola, Maca und Heidelbeer Pulver. Biozertifiziert

GOLDEN MELLOW

Zutaten: Kurkuma, Ashwagandha, Ingwer, Zimt, Lucuma und Pfeffer Pulver. Biozertifiziert

PLANT COLLAGEN

Zutaten: Reiskleie, Erbsenprotein, Tremella, Lucuma, Vanille, Aloe Vera. Biozertifiziert

POWER MATCHA

Zutaten: Matcha, Maca, Moringa, Weizengras, Gerstengras Pulver. Aus ökologischer Landwirtschaft

MAGIC SHROOMS

Zutaten: kakaopulver, Chaga-Pilz, Ashwagandha, Reishi-Pilz, Lucuma und Zimt Biozertifiziert

ENERGY BOMB

Zutaten: Acai, Guarana, Maca, Lucuma and Bananenpulver. Biozertifiziert

2,00€

- PROTEIN WHEY
- VEGAN PROTEIN

1,00€

- OPC
- MSM
- GUARANA
- serotalin®
- GABA
- BCAA
- ASHWAGANDHA

DETOX SAFTKUR

PHASE I



4x Smoothie 0,4l,
1 Saft 0,25l pro Tag

ab 20,00€

Geeignet, wenn Sie gerade erst anfangen und die Detox-Diät in Form von Smoothies und Säften kennenlernen. Dank Smoothie haben Sie keinen Hunger und lernen die Vorteile der Körperreinigung kennen und bereiten sich auf die nächste Phase vor

PHASE II



2x Smoothie 0,4l, 3 Saft 0,25l,
1 Wellness Shot pro Tag

ab 20,00€

Die Reinigung in diesem Stadium beschleunigt den gesamten Prozess der Beseitigung von Toxinen, Schwermetallen und allem, was nicht dort sein sollte.

PHASE III



6x Saft 0,25l, 2 Wellness
Shot pro Tag

ab 20,00€

Diese Phase ist für erfahrenere Menschen gedacht, die bereits Liquid Detox und Tiefenreinigung durchgeführt haben. Spüren Sie, wie Ihr Körper vollständig gereinigt wird. Wenn Sie keine Erfahrung haben, gehen Sie zunächst in Ruhe die Phasen 1 und 2 durch und kommen Sie wieder hierher zurück

Sets

Better day



Chia Pudding oder Overnight Oats, Juice
0,25l, Smoothie 0,4l

ab 12,00€

All day Long



Chia Pudding oder Overnight
Oats, Protein/Energy Balls, Juice 0,25l,
Smoothie 0,4l, Wellness Shot

ab 15,00€

Wake Me Up



Funktion Kaffee oder Botanical Latte,
Protein/Energy Balls, Wellness SHot

8,00€



Besuchen Sie uns!

Öffnungszeiten
von 7:30 bis 17:30 Uhr
015222013512
Bremerhaven

GameChangers@shakeit.fit
www.Shakeit.fit



GAMECHANGERSIF



GAME CHANGERS

SHAKE IT FIT

Smoothie, kaltgepresste Säfte,
Proteine, Superfood, Funktioneller
Kaffee, Tagesdosis an Vitaminen

ERÖFFNUNG AB 1. SEPTEMBER

VORBESTELLUNG

015222013512

GAMECHANGERS@SHAKEIT.FIT