PAUSA

CAFÉ & CO-WORK

at FITQOR Wellness Club, Cascais · Work, gather, restore.

THE PAUSA SIGNATURE

BUILD YOUR OWN SMOOTHIE

€5.00 ALL INCLUDED

Four steps. **Every ingredient included** — no add-on charges.

1 FRUIT — PICK 1–3

Blueberry
29 kcal · 0.4 g protein · 1.2 g fiber

Banana
53 kcal · 0.7 g protein · 1.6 g fiber

Strawberry
19 kcal · 0.4 g protein · 1.2 g fiber

2 VEGGIE — PICK 1–2

Spinach
7 kcal · 0.9 g protein · 0.7 g fiber

Carrot
20 kcal · 0.5 g protein · 1.4 g fiber

3 BASE — PICK 1

Greek Yogurt
120 kcal · **14 g protein** · 0 g fiber

Low Fat Greek Yogurt
80 kcal · 7 g protein · 0 g fiber

4 BOOST IT — PICK 2–3 · INCLUDED

Chia omega-3
24 kcal · 0.9 g protein · 1.75 g fiber

Linseed lignans
27 kcal · 0.9 g protein · 1.4 g fiber

Psyllium husk soluble fiber
15 kcal · <0.5 g protein · 4.55 g fiber

Spirulina iron
9 kcal · 1.7 g protein · 0.1 g fiber

Sunflower seeds vitamin E
29 kcal · 1.2 g protein · 0.5 g fiber

Pumpkin seeds magnesium
28 kcal · 1.6 g protein · 0.3 g fiber

Creatine strength & recovery
0 kcal · 0 g protein · 0 g fiber

ADD PROTEIN
Vegan / Whey Protein
+€1.50 · 120 kcal · **22 g protein**

NEED IDEAS?

Berry Glow · Blueberry, Strawberry, Spinach, Greek Yogurt, Chia

Sunny Start · Banana, Strawberry, Carrot, Greek Yogurt, Linseed

SIGNATURE PROTEIN SHAKES

PROTEIN Vegan or Whey

BASE Orange juice · Whole milk · Low-fat milk · Oat milk · Rice milk

Berry Banana Protein Shake €5.90
mixed berries, banana
300 kcal · **26 g protein** · 4 g fiber

Chocolate Espresso Protein Shake €5.90
chocolate, espresso
290 kcal · **25 g protein** · 3 g fiber

FITQOR Protein Shake €5.90
blueberry, banana
280 kcal · **25 g protein** · 3 g fiber

COFFEE

Espresso €0.85
2 kcal · 0 g protein · 0 g fiber · 0 g added sugar

Americano €0.85
5 kcal · 0 g protein · 0 g fiber · 0 g added sugar

Cappuccino €1.65
65 kcal · 4 g protein · 0 g fiber · 0 g added sugar

Latte €1.65
100 kcal · 7 g protein · 0 g fiber · 0 g added sugar

TEA & DRINKS

Assorted Herbal Teas €1.00
2 kcal · 0 g protein · 0 g fiber · 0 g added sugar

Matcha €2.00
6 kcal · 0.6 g protein · 0.8 g fiber · 0 g added sugar

Matcha Latte €2.80
105 kcal · 7 g protein · 0.8 g fiber · 0 g added sugar

Pedras €1.00
0 kcal · 0 g protein · 0 g fiber · 0 g added sugar

BREAKFAST & GRAB & GO

Antioxidant Granola Bowl €4.50
sugar free granola with greek yogurt, chia seeds, sunflower seeds and fresh blueberries
340 kcal · **19 g protein** · **6 g fiber** · 0 g added sugar

Custom Yogurt Bowl €3.50
choose from the variety of seeds to add to a greek yogurt or low fat greek yogurt base. Add whey or vegan protein, or fresh blueberries
180 kcal · **16 g protein** · 3 g fiber · 0 g added sugar

Antioxidant Overnight Oats Bowl €3.50
overnight soaked oats with low fat greek yogurt, banana and blueberries
260 kcal · **11 g protein** · **6 g fiber** · 0 g added sugar

Overnight Oats Bowl €3.50
overnight soaked oats with low fat greek yogurt, banana, and cinnamon
260 kcal · **11 g protein** · **6 g fiber** · 0 g added sugar

Chia Pudding €2.50
chocolate / lemon / cream / banana
220 kcal · 8 g protein · **7 g fiber** · 8 g added sugar

Boiled Eggs €1.50
2 eggs
155 kcal · **12 g protein** · 0 g fiber · 0 g added sugar

Per serving, estimated. Protein, fiber and added sugar in grams. Added sugar does not count sugar naturally found in fruit, juice, milk or yogurt. Fruit, veggie, base and boost ingredients contain 0 g added sugar. Bold figures = 10 g+ protein or 5 g+ fiber. Milk drinks use semi-skimmed dairy milk, unsweetened. Values vary with recipe and portion. Our food may contain gluten, milk, eggs, nuts, peanuts and sesame; please ask our team about allergens.

CHOOSE WHAT FUELS YOU WELL. @fitqorcascais

P A U S A

CAFÉ & CO-WORK

no FITQOR Wellness Club, Cascais · Trabalhar, conviver, recuperar.

A ASSINATURA PAUSA

CRIE O SEU SMOOTHIE

5,00€ TUDO INCLUÍDO

Quatro passos. **Todos os ingredientes incluídos** — sem custos extra.

1 FRUTA — ESCOLHA 1–3

Mirtilo
29 kcal · 0,4 g proteína · 1,2 g fibra

Banana
53 kcal · 0,7 g proteína · 1,6 g fibra

Morango
19 kcal · 0,4 g proteína · 1,2 g fibra

2 VEGETAL — ESCOLHA 1–2

Espinafres
7 kcal · 0,9 g proteína · 0,7 g fibra

Cenoura
20 kcal · 0,5 g proteína · 1,4 g fibra

3 BASE — ESCOLHA 1

Iogurte grego
120 kcal · **14 g proteína** · 0 g fibra

Iogurte grego magro
80 kcal · 7 g proteína · 0 g fibra

4 REFORCE — ESCOLHA 2–3 · INCLUÍDO

Chia ómega-3
24 kcal · 0,9 g proteína · 1,75 g fibra

Linhaça lignanos
27 kcal · 0,9 g proteína · 1,4 g fibra

Casca de psyllium fibra solúvel
15 kcal · <0,5 g proteína · 4,55 g fibra

Espirulina ferro
9 kcal · 1,7 g proteína · 0,1 g fibra

Sementes de girassol vitamina E
29 kcal · 1,2 g proteína · 0,5 g fibra

Sementes de abóbora magnésio
28 kcal · 1,6 g proteína · 0,3 g fibra

Creatina força e recuperação
0 kcal · 0 g proteína · 0 g fibra

JUNTE PROTEÍNA
Proteína vegetal / whey
+1,50€ · 120 kcal · **22 g proteína**

SEM IDEIAS? **Berry Glow** · Mirtilo, Morango, Espinafres, Iogurte grego, Chia — **Sunny Start** · Banana, Morango, Cenoura, Iogurte grego, Linhaça

BATIDOS PROTEICOS SUGERIDOS

PROTEÍNA Vegetal ou whey — BASE Sumo de laranja · Leite gordo · Leite magro · Bebida de aveia · Bebida de arroz

Batido proteico de frutos vermelhos e banana — 5,90€
frutos vermelhos, banana
300 kcal · **26 g proteína** · 4 g fibra

Batido proteico de chocolate e café — 5,90€
chocolate, café espresso
290 kcal · **25 g proteína** · 3 g fibra

Batido proteico FITQOR — 5,90€
mirtilo, banana
280 kcal · **25 g proteína** · 3 g fibra

CAFÉ

Espresso — 0,85€
2 kcal · 0 g proteína · 0 g fibra · 0 g açúcar adic.

Americano — 0,85€
5 kcal · 0 g proteína · 0 g fibra · 0 g açúcar adic.

Cappuccino — 1,65€
65 kcal · 4 g proteína · 0 g fibra · 0 g açúcar adic.

Latte — 1,65€
100 kcal · 7 g proteína · 0 g fibra · 0 g açúcar adic.

CHÁ E BEBIDAS

Infusões variadas — 1,00€
2 kcal · 0 g proteína · 0 g fibra · 0 g açúcar adic.

Matcha — 2,00€
6 kcal · 0,6 g proteína · 0,8 g fibra · 0 g açúcar adic.

Matcha latte — 2,80€
105 kcal · 7 g proteína · 0,8 g fibra · 0 g açúcar adic.

Pedras — 1,00€
0 kcal · 0 g proteína · 0 g fibra · 0 g açúcar adic.

PEQUENO-ALMOÇO E SNACKS

Taça de granola antioxidante — 4,50€
granola sem açúcar com iogurte grego, sementes de chia, sementes de girassol e mirtilos frescos
340 kcal · **19 g proteína** · **6 g fibra** · 0 g açúcar adic.

Taça de iogurte à sua medida — 3,50€
escolha entre a nossa variedade de sementes para juntar a uma base de iogurte grego ou iogurte grego magro. Junte proteína whey ou vegetal, ou mirtilos frescos
180 kcal · **16 g proteína** · 3 g fibra · 0 g açúcar adic.

Taça de overnight oats antioxidante — 3,50€
aveia repousada durante a noite com iogurte grego magro, banana e mirtilos
260 kcal · **11 g proteína** · **6 g fibra** · 0 g açúcar adic.

Taça de overnight oats — 3,50€
aveia repousada durante a noite com iogurte grego magro, banana e canela
260 kcal · **11 g proteína** · **6 g fibra** · 0 g açúcar adic.

Pudim de chia — 2,50€
chocolate / limão / creme / banana
220 kcal · 8 g proteína · **7 g fibra** · 8 g açúcar adic.

Ovos cozidos — 1,50€
2 ovos
155 kcal · **12 g proteína** · 0 g fibra · 0 g açúcar adic.

Por porção, valores estimados. Proteína, fibra e açúcar adicionado em gramas. O açúcar adicionado não inclui o açúcar naturalmente presente na fruta, no sumo, no leite ou no iogurte. Os ingredientes de fruta, vegetal, base e reforço têm 0 g de açúcar adicionado. Valores a negrito = 10 g+ de proteína ou 5 g+ de fibra. As bebidas com leite são feitas com leite de vaca meio-gordo, sem açúcar. Os valores variam consoante a receita e a porção. Os nossos alimentos podem conter glúten, leite, ovos, frutos de casca rija, amendoim e sésamo; peça informação sobre alergénios à nossa equipa.

ESCOLHA O QUE LHE DÁ ENERGIA. @fitqorcascais