

**GOLD'S GYM
SHIBUYA TOKYO**

LOUNGE MENU



PROTEINDRINK MENU

1日のたんぱく質摂取推奨量：男性60g / 女性50g

S 400円 **M** 490円 **L** 570円 **LL** 600円/ (税込)



CFMホエイプロテインフレーバー

CFM	カロリー Kcal	たんぱく質 Protein	脂質 Fat	炭水化物 Carbo
ミックスベリー <i>Mix berry</i>	113 Kcal	25.1g	0.3g	2.4g
ダブルチョコレート <i>Double chocolate</i>	114 Kcal	24.8g	0.3g	2.7g
バナナシェイク <i>Banana shake</i>	112 Kcal	25.9g	0.3g	1.5g
リッチミルク <i>Rich milk</i>	115 Kcal	26.1g	0.2g	2.4g
プレーン <i>plain</i>	113 Kcal	24.5g	0.4g	1.2g

さらに目的に合ったプロテインフレーバー

(30gあたり)

ホエイペプチドアミノコンプレックス (ヨーグルト風味) *Wheypeptide Aminocomplex (yogurt)*

236 Kcal

-ホエイプロテインの吸収速度を超えたアミノパウダー。さらに上を目指す方へおすすめ

ウエイトゲイナー *Waitgainer*

235 Kcal

-たんぱく質：炭水化物≒4：6 バルクアップ（増量）をしたい方へおすすめ

ホエイ&カゼイン *Whey&Casein*

237 Kcal

-カゼイン配合でゆっくり吸収。就寝前、間食にもおすすめ

S 370円 **M** 460円 **L** 540円 **LL** 570円/ (税込)

WPIホエイプロテインフレーバー

WPI	カロリー Kcal	たんぱく質 Protein	脂質 Fat	炭水化物 Carbo
ヨーグルト <i>Yogurt</i>	113 Kcal	23.8g	0.5g	3.2g
ストロベリー <i>Strawberry</i>	115 Kcal	23.8g	0.5g	3.0g
クッキーアンドクリーム <i>Cookie & cream</i>	112 Kcal	24.0g	0.6g	2.4g
カフェオレ <i>Café Au Lait</i>	114 Kcal	24.7g	0.5g	2.4g



プロテインのフレーバーはお選びいただけます。
300ccの低脂肪牛乳又は水割りになります。(少なめご希望の場合はお申し付けください)

トッピング Topping

- ・ジュース割 Juice ……50円
- ・無脂肪割 Nonfat milk ……50円
- ・豆乳割 Soy milk ……70円
- ・はちみつ Honey ……70円
- ・バナナ Banana ……110円
- ・冷凍バナナ frozen banana ……130円
- ・1スcoop(30g)追加 1scoop(30g) ……230円

サプリメント Supplement

- ・グルタミン *Glutamine* ……130円
-筋肉の分解抑制、免疫力UP等に効果的
- ・クレアチン *Creatine* ……150円
-瞬発力、コンディション調整等に効果的
- ・BCAA ……180円
-エネルギー源、筋力UP等に効果的
- ・AMINO 14 ……180円
-EAA配合
ハードトレーニングのサポートに効果的
- ・HMB ……170円
-筋肉を作るベース作りと筋肉の分解抑制

期間限定プロテイン Weekly

ジュース300cc×プロテイン60g
毎週プロテインフレーバーとジュースの組み合わせが変わる限定プロテイン
……510円



スペシャルプロテイン Special

毎月変わる渋谷店限定のスペシャルプロテイン ※後方ページ参照

アサイー Acai

- アサイースムージー 236 Kcal ……740円
Acai Smoothy
- アサイーヨーグルトスムージー 268 Kcal ……740円
Acai Yoghurt Smoothy
- アサイーボウル 235 Kcal ……800円
Acai bowl
- はちみつトッピング ……70円
Honey Topping



FOOD MENU



BAGEL & BAGEL

日替わりベーグル 237円～

ベーグルの3つの身体にいいこと

・低脂肪

脂質はバターを使ったロールパンの約9分の1

・低カロリー

1個あたり約250Kcalで、クロワッサンの約半分

・低コレステロール

卵不使用



アールグレイミルクティー



ストロベリーホワイトチョコ



プレーン



ココアホワイトチョコ



チョコチップ



ヴォルケーノ



豆乳枝豆



抹茶ホワイトチョコ



ブルーベリー



期間限定

冷凍ベーグルお持ち帰りも可能です

BM

BIRUMESHI

BODY MAKE MEAL PREP

【美味しい減量食】によって楽しくカラダ作りができるよう管理栄養士が徹底的な味と安全性にこだわった栄養価がコントロールされたお弁当。お肉の柔らかさ、味わい、満足感を、是非ご体感ください。

冷凍庫の中からお取りいただきフロントにてお買い求めください

販売商品は毎月異なります。現在販売中の商品は冷凍庫メニューよりご確認ください

One Dish



牛肉やいただけのやつ

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
267Kcal 41.7g 9.2g 5.3g

牛もも肉、ブロッコリーに食塩、オリーブオイル、胡椒のみを使用した低カロリー弁当！減量中の方にもおいしくお召し上がりいただけます！



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

低脂肪カレー

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
493Kcal 47.6g 6.1g 67.8g

鶏胸肉を使用し低脂肪となっており小麦粉不使用のため減量中にもびったり！ウスターソースやトマトケチャップで味に深みをだし、トマトベースのあっさりカレー！



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

タコライス

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
428Kcal 36.6g 7.0g 52.2g

牛もも肉と鶏胸肉のそぼろハラペーニョ入りのトマトソースはちょっぴり汗をかくくらいスパイシー！チーズも入っているので、満足度高めです！



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

鶏胸肉のガパオライス

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
461Kcal 42.2g 4.2g 57.3g

オイスターソースとバジルの香りが特徴鶏胸肉が程よい大きさでお肉感を感じられます玄米がちょっと苦手な方でもおいしくお召し上がりいただける一品



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

スパイシービービンバ

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
457Kcal 42.6g 7.5g 53.8g

唐辛子が効いたコチュジャンやゴマ油の香ばしい味わいで旨辛！たっぷりの鶏胸肉を使用しておりホウレン草、にんじんの食感おいしい一品



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

上海焼きそば

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
452Kcal 35.6g 10.9g 49.2g

エビのプリツとした食感と豚肉のうま味がいつもの焼きそばとは一味違います！パプリカ・小松菜・ニラ、キクラゲを使用オイスター・鶏だし・ごま油使用し濃厚な味わい

Beef



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

牛赤肉100%ハンバーグ

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
478Kcal 42.4g 8.9g 62.0g

脂質の少ない牛赤身100%を使用した上でジューシーに美味しく仕上げておりますつなぎに小麦粉等も使用していません



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

バルサミコビーフライス

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
474Kcal 39.6g 9.2g 57.3g

脂質の少ない牛もも肉を赤ワインに漬け込みパプリカ、玉ねぎ、アスパラガスと共に炒めたっぷりのバルサミコ酢で味付け低脂肪洋風チャーハンです

Chicken



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

チンジャオチキン

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
489Kcal 41.8g 8.8g 56.7g

鶏ささみのチンジャオロース
減量中にも中華を味わいたい方に
人気のびるめしー人気メニュー



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

トリチリ

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
468Kcal 43.1g 4.3g 58.6g

豆板醤、ケチャップ、ショウガなどを
合わせて炒めるエビチリの鶏肉バージョン
ケチャップにガラスープ、玉ねぎなどを
ブレンドしたソースを鶏胸肉に絡めました。



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

ケージャンチキン

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
410Kcal 34.4g 9.4g 48.9g

チリパウダー、ガーリック、クミンやオレガノ
様々なスパイスやハーブ、香味野菜で味付け
ケージャンのやみつきになる味わい！
お肉と玄米を混ぜて食べるのがおすすめ！



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

鶏ももとナスの味噌炒め

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
267Kcal 41.7g 9.2g 5.3g

ふっくらと焼き上げた鶏もも肉と
みずみずしいナスが濃厚な味噌と絡み合い
食欲をそそります！
味噌のコクと甘みが玄米との相性も抜群！



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

味噌ソースチキン

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
461Kcal 43.1g 5.6g 64.2g

ジューシーな鶏胸肉に秘伝の味噌ソースを絡め
アスパラと共に丁寧に焼き上げました！
味噌の豊かな風味が鶏胸肉の旨みを引き立て
ほんのり甘さがおいしい一品！



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

ケバブチキン飯

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
468Kcal 34.91g 10.2g 57.1g

スパイスやケチャップで味付けをした
ゴロっとしたチキンは満足感大！
ズッキーニやパプリカ、ヤングコーンの彩りと
食感にアクセントがありクセになる味わい！



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

鰯のパエリア風

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
469Kcal 45.0g 7.8g 52.4g

新鮮な鰯と香り高いサフランスパイスと共に
ふんわりと炊き上げたお米との相性は抜群！
スペイン料理の伝統と魅力を
低脂肪で味わうことができ食欲をそそります！



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

タラのハーブグリル

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
392Kcal 39.4g 4.2g 48.6g

脂質の少ない代表格とも言えるタラに
バジル・オレガノ・パプリカをたっぷりとまぶし
チーズを乗せて焼き上げました。
調理油も不使用で脂質は僅少です



イトイン 1,160円
テイクアウト 1,180円

ケージャンシュリンプ

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
436Kcal 38.8g 8.7g 48.7g

チリパウダー・ガーリック・クミンやオレガノ
食欲そそる様々なスパイスやハーブ、
香味野菜で味付けをしています。
辛みはなく、やみつきになる味わいです。

Onigiri



おにぎり (野菜)

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
225Kcal 14.9g 3.9g 31.5g

香ばしい醤油ベースの焼きおにぎり風！
生姜の香りがほのかに香って食欲をそそり
にんじんやねぎの食感がアクセント！



おにぎり (ブラックペッパー)

カロリー たんぱく質 脂質 炭水化物
229Kcal 15.1g 3.9g 31.9g

香ばしい醤油ベースの焼きおにぎり風！
生姜の香りがほのかに香り
ペッパーのピリッと感がアクセント！

10食Set

店頭にてご注文
後日ご自宅へ
お届けさせていただきます

