

**t**

**u**

**r**

healthy munch

**Detox**



# Smoothie

## Recovery station

### Apple pie Q.59

Hecho a base de manzana, vainilla, proteína, canela, cardamomo y leche de almendras.

### Nice cream Q.59

Alto en proteína para recuperar masa muscular después del entreno.  
Proteína, canela, arándanos, banano, leche de almendras y mantequilla de maní.

### High protein Q.59

Elaborado a partir de leche, chocolate amargo, proteína, banano, semillas de chía, espinaca y berries.

### Coffee protein Q.59

Perfecta carga banano, espresso, mantequilla de maní, leche y proteína.

## Recharge Station

### Berry avocado Q.44

Refrescante preparación ideal para aumentar tu energía a base de berries mixtas, aguacate, manzana, linaza y leche de almendra.

### Fresh raspberry Q.44

Bebida energizante; Fresa, piña, banano, leche, acaí en polvo y mucho hielo.

### Matcha Q.44

Energizante combinación de manzana, banano, aguacate y matcha.

## Rehydrate station

### High probiotic Q.44

Refrescante preparación a base de fresas frescas, piña y arándanos una dosis alta de probióticos.

### Shine & glow Q.44

Perfecta combinación banano, cacao, mantequilla de maní y leche a tu elección.

### Wellness Q.44

Ideal para mejorar tu rendimiento utilizando leche de coco, piña, naranja fresca y un toque de nuestro mix antioxidante.

### Detox Q.44

Alto en antioxidantes ideal para recuperación del fin de semana.  
Fresas, arándanos, manzana, chía y acaí.

### Fresh start Q.44

Deliciosa combinación, rico en vitamina C. Fresa, mora y naranja.

### Tru smoothie Q.44

Fortalece tu sistema inmunológico.  
Espinaca, piña, apio, hierbabuena y naranja.

# Smoothie Bowls

Una explosión de sabor saludable y delicioso que ya es tendencia, rica en nutrientes, ayuda al cuerpo a recuperarse de forma sencilla aportando energía necesaria pre y post entreno.

**Boom!**

## **Boom!** Q.59

Banano, aguacate, espinaca, miel, leche de almendras y una pizca de matcha.

## **Acai** Q.59

Mezcla de berries, acaí, yogurt griego y banano.

## **Sunshine** Q.59

Acaí, fresa, arándano, mora, banano, mantequilla de maní y leche de almendras.

## **Chocolate** Q.69

Chocolate sin grasa, banano, espinaca, proteína, mantequilla de maní y leche de tu preferencia.

## **Raspberry** Q.69

Proteína, banano, fresa, amaranto, avena, leche de almendras y semillas de chía.



## **Agrega adicionalmente**

### **Toppings**

Chía Q 5.00 Granola Q 5.00 Amaranto Q 5.00  
Coco deshidratado Q 5.00 Almendras Q 8.00  
Cacao Nibs Q 10.00

### **Frutas**

Banano Q 5.00 Fresas Q 8.00 Arándanos Q 8.00  
Mora Q 8.00 Kiwi Q 8.00 Manzana Q 8.00

# Breakfast

Nuestros desayunos incluyen café, té o jugo de naranja.

## Eggs benedictinos Q.65

Huevos pochados sobre rodajas horneadas de calabaza, bañado con salsa chipotle, acompañado de ensalada verde.

## Camote porridge Q.60

Avena y camote, la mejor combinación cocinado a fuego lento con leche de tu preferencia, mix de especias y banano caramelizado.

## Morning omelette Q.70

Omelette de claras relleno de zucchini, queso panela asado y frescos tomates cherry; servidos con fruta de temporada.

## Traditional Q.65

Nuestro desayuno tradicional; huevos al gusto, acompañado de frijoles, plátano horneado y queso panela asado.

## Classic omelette Q.65

Omelette con champiñones, espinaca, vegetales, queso mozzarella y jamón virginia; servido con fruta de temporada.

## Premiun protein Q.70

Carga ideal de proteínas; claras de huevo, jamón de pavo, espinaca, tomate cherry, champiñones y zucchini, acompañado de queso ricotta.

## Eggs bagel Q.65

Huevo revuelto, jamón hamburgo, queso mozzarella y aguacate; en un delicioso pan bagel.

## Hot cake proteicos Q.65

Tres hot cakes de avena, banano y proteína.



Camote porridge

# Poke bowls

## Sealed tuna

Q.74

Atún crudo, vegetales y aguacate sobre una base de arroz.

## Salmón

Q.74

Base de arroz, vegetales frescos, salmón, trozos de piña, aguacate

## Chicken

Q.69

Base de arroz, pepino, aguacate, filete de pollo con aderezo de eneldo y aceite de oliva extra virgen.

## Tenderloin

Q.74

Lomito de res a la plancha, base de arroz, tomate cherry, pepino y teriyaki.

Aderezo a tu elección.



Salmón

# Healthy bagels

## Chicken bagel



## Chicken bagel

Q.69

Pan bagel con filete de pollo a la plancha, salsa pesto, chiles asados y queso mozzarella.

## Tuna & avocado bagel

Q.69

Ensalada de atún, cama de hojas verdes, pepino y aguacate.

## Veggie bagel

Q.69

Queso panela asado, aguacate, y hojas verdes.

## Salmon bagel

Q.69

Salmón ahumado, queso ricotta, espinaca, eneldo y cebolla morada en un pan bagel.

# Ensaladas

## **Crunchy thai salad** Q.79

Filete de pollo a la plancha, quinoa, zanahoria, cebollin, hojas verdes, repollo morado, bañado con aderezo de maní tostado.

## **Ensalada silvestre** Q.79

Cama de hojas verdes, pechuga de pollo sazonada a la plancha, aguacate, nuez de nogal, cranberries y nuestra salsa de moras.

## **Premium salad** Q.79

Pollo sazonado, base de lechugas mixtas, tomate cherry, chiles asados, queso panela y cebolla morada; servido con mostaza miel.

## **Tuna salad** Q.79

Mix de lechugas, atún, aguacate, tomate cherry, cebolla morada y pepino ingles ligeramente aderezado.



# Healthy toast



## Premium 2 X Q 64

### Salmón ahumado

Carpaccio de salmón ahumado, alcaparras, eneldo, cebolla morada, jugo de limón y aceite de oliva extra virgen.

### Huevo escalfado con salmón

Huevo escalfado, sobre una cama de aguacate y salmón ahumado.

## Classic 2 X Q 49

### Cherry balsámica

Tomate cherry horneado con reducción de vinagre balsámico y queso ricotta sazonado.

### Carpaccio de aguacate

Rebanada de aguacate con alcaparras baby, cebolla morada, jugo de limón y aceite de oliva extra virgen.

# Skip the diet

### High protéin chocolate mousse

Q.26

Mousse de proteína vegana.

### Chía pudding

Q.26

pudding bajo en grasa con propiedades antiinflamatorias a base de yogurt griego, chía, coco, con una compota de fresa aromatizado con jengibre y cúrcuma.

# Detox

## Green & detox

Q.39

Una dosis alta de vitaminas y minerales, ideal para potenciar tu salud al máximo; kale, espinaca, perejil, apio, manzana verde y limón.

## Roots power

Q.39

Una dosis de recuperación para tu piel, uñas, cabello y tu sistema inmune. Naranja, zanahoria, pizca de jengibre y apio.

## Digestive

Q.39

Una terapia ideal para tu sistema gastrointestinal, hecho a base de manzana, limón y pizca de jengibre.

## Citric

Q.39

Potente antiinflamatorio en una sola dosis naranja, zanahoria, piña, limón, manzana y cúrcuma.

## Bloody mary

Q.39

¡Bebida para tomar sola o acompañada! Un potente antioxidante ideal para fortalecer tu sistema inmune, tomate, pepino, apio, limón, sal marina y pimienta.

## Shot

### Inmune shot

Q.20

Una dosis de vitamina C, antioxidantes y energía para ayudarte a mejorar tu sistema inmune. Concentración de mandarina, naranja, limón, cúrcuma y un toque de jengibre.

### Energy shot

Q.20

¿Quieres energía inmediata? Té verde concentrado, cocoa, maca y miel de agave.



# Relax & Chill

OUR HEALTHY COCKTAILS

## Piña colada



### **Strawberry-lime margarita** Q.44

Refrescante margarita preparada con fresa, limón, agua mineral y probióticos para mejorar tu digestión.

### **Piña colada** Q.42

Granizada de piña y coco, rico en minerales, rehidratante, refrescante y con una dosis alta de probióticos para restaurar tu sistema digestivo.

### **Caribbean queen** Q.42

Kiwi, fresa y naranja, una sobredosis de vitamina C y probióticos para mejorar tus defensas.

# Bebidas Calientes

## Capuccino

12 Onzas **Q.23**

16 Onzas **Q.27**

## Latte

12 Onzas **Q.23**

16 Onzas **Q.27**

## Americano

12 Onzas **Q.18**

16 Onzas **Q.21**

## Café espresso

**Q.14**

# Wellness Latte

## Golden milk

**Q.29**

La famosa leche dorada, por su increíble poder de antiinflamación y recuperación muscular a base de leche a tu elección aromatizado con nuestro mix especial de canela, cúrcuma y cardamomo.

## Matcha latte

**Q.29**

Acelera la pérdida de grasa con el poder de té matcha, ideal para beber después de un entrenamiento de fuerza.

## Chai latte

**Q.31**

¡Es hora de relajarse! Nuestro mix especial de chai te hará sentirte como en casa, elige tu leche preferida.

# Bebidas frías

**Frappe mocca** Q.30

**Frappuccino lighth** Q.30

**Ice latte** Q.25

**Ice matcha** Q.31

**Té chai** Q.31

**Ice Latte**



# Bebidas



**Agua pura** \_\_\_\_\_ Q.6

**Pepsi** \_\_\_\_\_ Q.9

**Pepsi black** \_\_\_\_\_ Q.9

**Salutaris** \_\_\_\_\_ Q.9

Toronja, naranja y limón.

**Seven light** \_\_\_\_\_ Q.9

**Té frio Lipton** \_\_\_\_\_ Q.13

**Gatorade** \_\_\_\_\_ Q.13

**Gatorade G Zero** \_\_\_\_\_ Q.15

**M E**

**A L**

**PLAN**

**SE PARTE DE NUESTRO PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.**

**Y OBTÉN UN 10% DE BONIFICACIÓN EN EL PAQUETE QUE ESCOJAS.**

## **¿CÓMO FUNCIONA?**

1. Solicita el servicio en TRU.
2. Selecciona el monto mensual a cargar a tu cuenta.
3. TRU te bonifica un 10% adicional al monto mensual que escojas.
4. Ordena y disfruta nuestra variedad de productos.

## **BENEFICIO**

1. Accesibilidad.
2. Conveniente, pide te lo preparamos.
3. Variedad de opciones saludables.
4. Alimentación balanceada.
5. Productos y preparación de alta calidad.



**your  
wellness  
journey  
starts  
here.**