



THE  
HEALTHY  
HOUSE  
*fit and deli*

# MENÚ

## DESAYUNOS

9:00 - 12:00

### Yogurt cups

Inicia el día con una copa de fruta con yogurt griego/ queso cottage, chía pudding & nuestra deliciosa granola healthy.

### Sabores

- Tropical** Fresa Mango. 65
- ★ **Amanecer** Piña Papaya. 65
- Básico** Melón Papaya. 65
- Frutos rojos** Fresa, frambuesa, moras 70

### Toasts salados

- ★ **Alebrije** 89
  - ★ Delicioso pan integral de la casa cubierto con aguacate, espinaca, supremas de naranja, cebolla morada & aceite de oliva. Acompañado de ensalada con vinagreta de piña.
- Mediterraneo** 90
  - ★ Delicioso pan integral de la casa cubierto con hummus natural, jitomate, arúgula baby & un toque de aceite de oliva. Acompañado de ensalada con vinagreta de piña.
- Noruego** 120
  - Delicioso pan integral de la casa cubierto con queso crema, laminas de salmón ahumado, aguacate & queso de cabra. Acompañado de ensalada con vinagreta de piña.
- Molletost** 89
  - Delicioso pan integral de la casa cubierto con frijoles refritos, queso oaxaca, jamón de pavo & aguacate. Acompañado con pico de gallo.
- Glorioso avotoast** 90
  - ★ Dos deliciosas piezas de pan integral de la casa cubiertas con aguacate, una con espinaca & fresas, otra con germen & pepino. Acompañado de ensalada con vinagreta de piña.

### Bowls frutales

- Soul Bowl** 140
  - ★ Fresa congelada, plátano congelado, miel de abeja. Toppings: Blueberry, mango, plátano, ralladura de coco tostado & granola. Agrega Açai puro + \$20
- ★ **Avena canela bowl** 100
  - ★ Avena cocida, vainilla, almendra, miel de abeja, blueberry, canela & manzana. Perfecta para comenzar tu día.
- Frugívoro** 70
  - ★ Bowl de fruta de temporada acompañado con granola & miel de abeja
- Happy day** 80
  - ★ Bowl con cereal gluten free, leche de soya, fresa & plátano.

THE  
HEALTHY  
HOUSE  
fit and deli

★ Sin productos animales

★ Nuestros PREFERIDOS!



## Toasts *dulces*

### Maní Love

- ★ *Delicioso pan integral de la casa cubierto con crema de cacahuete natural, plátano, manzana, miel de abeja & un toque de canela & chía.*

### Coco Love

*Delicioso pan integral de la casa cubierto con queso crema ligero, frutos rojos, granola, miel de abeja & coco tostado.*

80

## HOTCAKES/ *pancakes*

PÍDELOS CON MAPLE ORGÁNICO O MIEL DE ABEJA

### Avena mi amor

130

- ★ *Pequeños hotcakes integrales con plátano & canela. Acompañados de frutos rojos & coco tostado.*

### ★ Sr. Conejo

125

- ★ *Pequeños hotcakes integrales con zanahoria & canela. Acompañados de fresa, zanahoria rallada & nuez picada.*

### Matcha

149

*Pequeños hotcakes integrales con matcha en polvo. Acompañados con plátano, coco rallado & frutos rojos.*

## Huevitos

### Veggie

120

*Omelette relleno de champiñones, cebolla & queso panela. Acompañado con frijolitos & chilaquiles.*

### Ohm! Elette!

129

*Omelette relleno de espinaca fresca, requesón & jamón de pavo. Acompañado con frijolitos & chilaquiles.*

### México lindo

129

*Omelette relleno de queso oaxaca, jamón de pavo, pico de gallo con chile & nopal. Acompañado de frijolitos & chilaquiles.*

### Cocotte de Pavo

170

*Huevitos horneados con jamón de pavo, queso crema ligero, nopal asado, aguacate & jitomate gratinados con queso oaxaca. Acompañados con pan tostado.*

### Cocotte de Salmon

190

*Huevitos horneados con salmón fresco, queso de cabra, queso crema, espárragos gratinados con queso parmesano, eneldo & aguacate. Acompañados con pan tostado.*

### Huevos al gusto

125

*Huevitos al gusto (revueltos, estrellados o rancheros). Acompañados con frijolitos & chilaquiles.*

### Huevos c/ tamalito de coliflor relleno de verduras

135

*Huevo estrellado o revuelto acompañado con 1 pza de tamal de coliflor, salsa verde o roja & frijoles refritos.*

THE  
HEALTHY  
HOUSE  
*fit and deli*

★ Sin productos animales

★ Nuestros PREFERIDOS!

 Alimentos que pueden llegar a tardar de 20 - 30 min por su tipo de preparación.

### De la tostada

Huevos estrellados montados sobre tostadas de maíz, servidos con salsa de jitomate, frijoles, aguacate & queso oaxaca.

125

### Nopaleggs

Huevo estrellado tipo ranchero sin tortilla montado sobre nopal asado, servido con salsa verde o roja, frijoles, aguacate & queso oaxaca.

120

### Nonna Quinoa

Base de quinoa, huevo estrellado, queso de cabra, salsa de tomate italiana y aguacate.

129

### Clarín de orquesta

Sandwich de claras de huevo, queso oaxaca, espinaca fresca, aguacate, jitomate & mayonesa de aguacate.

129

## Platos *healthy*

### ★ Chillax-quil

Los clásicos chilaquiles verdes o rojos en su versión baja en grasa, con pollo o huevo, queso panela y crema. Elige entre tortilla de nopal o maíz.

120

### Enchiladas

Enchiladas ligeras rellenas de pechuga de pollo con aguacate, queso panela rallado & cubiertas con salsa verde o roja (3 pzas). Acompañadas con frijolitos. Elige entre tortilla de nopal o maíz.

125

### Tamalito

★ Dos tamales de coliflor y verduras con deliciosa salsa de frijol.  
Extra de pollo deshebrado + 15

129

### J. Marin

Huaraches de nopal (2 pzas) cubiertas con frijolitos, pollo deshebrado, pico de gallo, queso panela, crema light, lechuga & aguacate. Acompañados con salsa verde o roja.

125

### Arabilla

Pan árabe relleno de queso oaxaca, champiñones y cebolla.  
Acompañada con salsa verde o roja.

129



THE  
HEALTHY  
HOUSE  
*fit and deli*

★ Sin productos animales

★ Nuestros PREFERIDOS!



# MENÚ

## COMIDA

13:00 - 19:00

### Platillos *(para botanear)*

#### Tostaditas de atún spicy

Tres picositas tostadas de maíz horneado con aguacate, filete de atún fresco, ajonjolí, mayonesa de chipotle & germen.

145

#### ★ Healthy Fries

Fries horneadas acompañadas con dip de chipotle.

89

#### Hummus botanero

★ Plato de hummus espolvorado con paprika. Acompañado con bastones de zanahoria, pepino & pan pita tostado.

100

## Sopas

#### Caldito pal' corazón

El típico caldito de pollo para sentirte mejor.

#### Sopa del día

★ Pregunta por nuestra deliciosa sopa.

#### Sopa de fideo

★ Sopa casera de fideo integral.

## SANDWICHES

78 ACOMPAÑADOS DE ENSALADA DE LA CASA.  
CAMBIA TU ENSALADA POR HEALTHY FRIES + 10

#### Genoviano

65 Pan integral de la casa con atún a la plancha, aguacate, pera, espinaca, aceite de oliva & germen.

140

#### Mestizo

75 Pan integral de la casa con jamón de pavo, chipotle, jitomate, queso manchego, arúgula baby, manzana & aceite de oliva.

120

#### ★ Escandinavo

Pan integral de la casa con pollo al grill, espinaca, champiñones, queso manchego, jitomate & aceite de oliva.

130

#### Vegano

★ Pan integral de la casa con hummus, jitomate, cebolla morada, germen de alfalfa, lechuga, pepino, pera, arúgula & espinaca.

125

★ Sin productos animales

★ Nuestros PREFERIDOS!

THE  
HEALTHY  
HOUSE  
*fit and deli*

## Pastas y leguminosas

### **Brócoli & pollo** 145

Espaguetti integral con brócoli & pollo al grill. Espolvoreado con queso parmesano.

### **Esparragos & salmón** 179

Espaguetti integral a la crema con espinaca, esparragos & salmón.

Espolvoreado con queso parmesano.

### **Ceviche de lentejas** 105

- ★ Deliciosas lentejas con cebolla, jitomate, cilantro, pepino, aguacate & limón. Acompañada de 2 tostadas.

## Ensaladas

AÑADE EXTRA DE POLLO A LA PARRILLA (60G) POR \$39 / SALMÓN A LA PARRILLA (100G) POR \$95

### ★ **Hojas de Fresa y Mango** 115

Mezcla de lechugas con mango, fresa & pepino. Espolvoreada con nuez & queso de cabra. Aderezo de vinagreta de vino blanco, gotas de naranja & aceite de oliva.

### **Hojas de Calabaza y Champiñón** 115

Mezcla de lechugas con champiñones, calabacita, germen, aguacate & jitomate. Espolvoreada con queso de cabra & cacahuates. Aderezo balsámico, gotas de limón y aceite de oliva.

### **Higía** 119

Deliciosa ensalada griega (Pepino, jitomate, cebolla morada, pimienta verde, queso de cabra & aceite de oliva)

## Buddha bowls

DELICIOSOS BOWLS SÚPER NUTRITIVOS.

### **Buddha Fresh!!** 175

Arroz o quinoa, atún sellado, mango, pepino, cebolla morada, arúgula baby, germen, ajonjolí, mayonesa de chipotle & aceite de oliva.

### **Buddha Muu!!** 180

Arroz o quinoa, res, nopal asado, pimientos, aguacate & chile serrano.

### ★ **Deli Buddha!!** 165

Arroz o quinoa, pollo al grill, jitomate, espárragos, champiñones, elotitos & aguacate.

### **Buddha Vegan!!** 135

- ★ Arroz o quinoa, frijol, calabaza, zanahoria, brócoli, plátano macho & aceite de oliva.



THE  
HEALTHY  
HOUSE  
*fit and deli*

★ Sin productos animales

★ Nuestros PREFERIDOS!

## Panadería *healthy*

- ★ *Delicioso pan saludable de diferentes sabores.*

**Pregunta por nuestras opciones del día. 25**

- ★ *Pregunta por nuestras opciones sin productos animales*

## Postres

**Yogurt Bites 65**

*Delicioso bocadillo de yogurt griego a forma de tartaleta con granola & fruta.*

**🕒 Mug Cake de avena 85**

*Pastel de chocolate semiamargo acompañado de una bola de helado de vainilla.*

**Paraiso 80**

*Copa de granola con matcha & suave espuma de coco con coulis de frutos rojos.*

**🕒 Perita en dulce 80**

*Peras con reducción de vino tinto espolvoreadas con queso de cabra.*

## Healthy *bar*

¿Y TÚ QUÉ QUIERES HOY?

**Vitamina C Naranja.**

**355 ml 30**

**500 ml 40**

**Vitamina A Zanahoria.**

**355 ml 30**

**500 ml 40**

**Disfrutar Toronja.**

**355 ml 30**

**500 ml 40**

★ **Bienestar Mezcla antioxidante.**

*Zanahoria, betabel, papaya, naranja.*

**500 ml 45**

**Crear Guayaba, naranja.**

**500 ml 45**

**Fluir Mezcla anticelulitis. Piña & papaya.**

**500 ml 49**

**Salud Mezcla antigripal. Naranja, guayaba, fresa, piña, limón, jengibre, perejil.**

**500 ml 49**

**Amor Mezcla para la circulación. Naranja, fresa, frambuesa.**

**500 ml 49**

★ **Paz Mezcla relax. Naranja & plátano.**

**500 ml 45**

**Balance Mezcla para los huesos. Zanahoria, manzana, frambuesa.**

**500 ml 49**

**Color Nopal, apio, piña, perejil, limón, naranja, jengibre, espinaca.**

**500 ml 49**

THE  
HEALTHY  
HOUSE  
*fit and deli*

## Smoothies/Licuadaos

PREGUNTA POR NUESTRAS OPCIONES DE LECHE.

<b>Sonreír</b> Papaya, mango, plátano & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>
<b>Claridad</b> Fresa, plátano, avena & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>
<b>Lo de siempre</b> Plátano, cocoa & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>
★ <b>Un apapacho</b> Manzana, plátano, crema de cacahuate, vainilla & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>
★ <b>Energía</b> Platano, café, crema de cacahuate & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>
<b>Buena vibra</b> Espinaca, manzana, miel, yogurt griego, chí, amaranto & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>
<b>Recordar</b> Blueberry, fresa, yogurt griego & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>
<b>Un milagro</b> Papaya, ciruela pasa, nuez, yogurt griego & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>
<b>Armonía</b> Carrot cake. Zanahoria, canela, cocoa, amaranto. & leche.	
<b>500 ml</b>	<b>79</b>

## Healthy shots

<b>Metabolismo</b> Dale un boost a tu día con nuestro shot de zanahoria, jengibre, miel de abeja & cúrcuma.	
<b>70 ml</b>	<b>20</b>
<b>Antioxidante</b> Rejuvenece con nuestro súper shot de betabel, fresa & jengibre.	
<b>70 ml</b>	<b>20</b>
<b>Inmune</b> Protege tu salud con nuestro shot de piña, limón & jengibre.	
<b>70 ml</b>	<b>20</b>
<b>Shot del Mes</b> Prueba nuestro shot healthy del mes, pregunta por sus beneficios.	
<b>70 ml</b>	<b>20</b>

## Otras bebidas

<b>Agua detox</b> Agua de limón, pepino, menta & jengibre.	
<b>355 ml</b>	<b>30</b>
<b>500 ml</b>	<b>40</b>
<b>Jarra 1.8L</b>	<b>99</b>
<b>Limón con chí</b>	
<b>355 ml</b>	<b>35</b>
<b>500 ml</b>	<b>45</b>
<b>Jarra 1.8L</b>	<b>99</b>
<b>Agua del día</b> Aguas frescas con ingredientes naturales.	
<b>355 ml</b>	<b>35</b>
<b>500 ml</b>	<b>45</b>
<b>Jarra 1.8L</b>	<b>95</b>
<b>Agua mineral</b>	<b>35</b>
<b>Agua embotellada</b>	<b>15</b>

THE  
HEALTHY  
HOUSE  
fit and deli

<b>Agua de coco</b> <i>Bebida envasada de agua de coco</i>	<b>35</b>
<b>Water people</b>	<b>30</b>
<b>Café de refill</b>	<b>30</b>
<b>Café americano</b>	<b>39</b>
<b>Café capuchino</b>	<b>49</b>
<b>Expresso/sencillo y doble</b>	<b>40</b>
<b>Latte</b>	<b>55</b>
<b>Chocolate</b> <i>c/ leche o agua</i>	<b>45</b>
<b>Chico</b>	<b>45</b>
<b>Grande</b>	<b>65</b>

<b>Té</b>	<b>25</b>
<b>Tizanas</b> <i>Mezclas de frutas funcionales.</i>	<b>50</b>
<b>Tizans frozen</b> <i>Versión súper fresca</i>	<b>53</b>
<b>Hierbas funcionales</b> <i>infusión de hierbas digestivas</i>	
<b>Jarra de 1 L</b>	<b>79</b>
<b>Matcha</b> <i>Prueba los beneficios del té verde en este deliciosos latte</i>	<b>69</b>
<i>Pruébalo en su versión frozen</i>	
<b>Golden Latte</b> <i>Atrévete a probar nuestra deliciosa leche dorada al estilo Hindú</i>	<b>69</b>
<i>Pruébala en su versión frozen</i>	



\*\* Todos nuestros precios incluyen IVA. En caso de padecer una alergia o intolerancia por favor mencionarlo a tu mesero. Los platillos en ésta carta estan basados en una alimentación balanceada y de acuerdo a las características de una dieta correcta.

\*\* Productos sujetos a disponibilidad. Los gustos y preferencias de sabor de cada individuo son diferentes en The Healthy house utilizamos en nuestras preparaciones poca sal, consome vegetal o natural, preparaciones con poca o nada de grasa y productos con etiquetados revisados por nuestras nutriologas para controlar la cantidad de sodio y azúcares añadidas por lo que los sabores de los platillos pueden ser distintos respecto a lo que la mayoría de la gente acostumbra tanto en casa como en restaurantes de cadenas grandes. Por lo que en caso de requerir sal o pimienta para condimentar más tus alimentos dirijete a su mesero.

**THE  
HEALTHY  
HOUSE**  
*fit and deli*

# THE HEALTHY HOUSE

*fit and deli*

## Nuestro concepto:

Somos el espacio ideal para llevar una *vida healthy*.

Para nosotros ser healthy implica *balance* y para practicarlo es necesario integrar todas nuestras áreas. En el restaurante encontrarás platillos y deliciosas bebidas naturales que cumplen con las características de una *alimentación saludable*, en nuestra tienda podrás llevar a casa varios de nuestros productos característicos y probar increíbles snacks de diferentes marcas fit que colaboran con nosotros, como apoyo constante encontramos a las *nutriólogas* quienes en el área de Healthy Club ofrecen paquetes de transformación para que establezcas *hábitos saludables*, por último pero no menos importante tenemos el área de ejercicio donde ofrecemos diferentes clases fit para mantenerte activo y lograr *tu mejor versión*.

## Nuestras Áreas:

**Restaurante**  
**Tienda**  
**Consultorios**  
**Zona de ejercicio**



**Pregunta a tu mesero para conocer más y únete a la comunidad healthy.**

**@THEHEALTHYHOUSEMX**

**www.thh.mx**

## PLATOS FUERTES

### **Paleolítico**

Arrachera, verduras asadas, puré de camote amarillo, & tortilla.

### **Salmón en salsa de tamarindo**

Salmón a la plancha, arroz al vapor, acompañado de cubitos de mango, cebolla morada, perejil, bañado con salsa de tamarindo.

### ★ **Pechuga de pollo empanizada**

Pechuga de pollo empanizada con amaranto acompañada de mix de lechuga.

**219**

**229**

**179**

## **Fit not fat**

### **La Burguesa**

Deliciosa hamburguesa sin pan envuelta en lechuga romana, pollo, jitomate, queso manchego, champiñones, guacamole, lechuga, cebolla, salsa de tomate & healthy fries.  
★ Molida vegana y hummus + 15

### **Cornie**

Pizza con base de elote, salsa de tomate, queso oaxaca, jitomates, pimientos & parmesano.

### ★ **Volcanes Delhi**

Dos tostadas de maíz cubiertas con frijolitos, queso oaxaca, jitomate cherry & cilantro, una de carne de res con paprika, otra de pollo con curcuma y aceite de oliva.

### **Nuggets Fit**

Bolitas de pollo empanizadas con amaranto, ajonjolí, coco y paprika. Acompañado de lechuga y salsa de tomate.

**149**

**190**

**145**

**129**

★ Sin productos animales

★ Nuestros PREFERIDOS!

 Alimentos que pueden llegar a tardar de 20 - 30 min por su tipo de preparación.

## Nuestros

*paquetes*

Cualquiera de nuestros huevitos  
y platos healthy  
Jugo o fruta  
Pieza de pan healthy  
Café de refill ilimitado

**Precio de tu platillo + \$79 pesos**

## Nuestros

*paquetes*

Cualquiera de nuestros huevitos  
y platos healthy  
Jugo o fruta  
Pieza de pan healthy  
Café de refill ilimitado

**Precio de tu platillo + \$79 pesos**

## Nuestros

*paquetes*

Cualquiera de nuestros huevitos  
y platos healthy  
Jugo o fruta  
Pieza de pan healthy  
Café de refill ilimitado

**Precio de tu platillo + \$79 pesos**

## Nuestros

*paquetes*

Cualquiera de nuestros huevitos  
y platos healthy  
Jugo o fruta  
Pieza de pan healthy  
Café de refill ilimitado

**Precio de tu platillo + \$79 pesos**