

Öffnungszeiten

DAS EINZIGE GYM DER SCHWEIZ MIT ECHTER KÜCHE UND DEM PERFEKTEN ESSEN FÜR DEN RICHTIGEN FITNESS-LIFESTYLE!

TRAINSANE GYM, BERNSTRASSE 5, 3072 OSTERMUNDIGEN

ESSEN OHNE VORBESTELLUNG NUR ZU DEN BETREUTEN ZEITEN

TRAINSANE GYM IST EIN 24H/7 OFFENES FITNESS CENTER,
ESSEN KÖNNEN WIR EUCH ABER NUR ZU DEN BETREUTEN
ZEITEN OFFERIEREN. DIESE SIND WIE FOLGT:

MO – FR: 11.00 – 13.00 UND

17.00 – 22.30

**Guests are
Welcome!**

SA – SO: 10.00 – 14.00

ESSEN MIT VORBESTELLUNG JEDERZEIT MÖGLICH – EXKLUSIV FÜR MITGLIEDER

WÜNSCHST DU DIR DEIN ESSEN AUSSERHALB DIESEN
ZEITEN? BESTELLE BEI UNS TELEFONISCH UNTER

031 934 12 12 DEIN ESSEN VOR UND WIR STELLEN ES MIT
NAMEN IM KÜHLSCHRANK (EINGANGSBEREICH) PARAT. DU
KANNST ES IM KÜHLSCHRANK HOLEN UND IN DER MIKROW-
ELLE ERWÄRMEN.



Drinks

SOFT & SPORT DRINKS

KAFFEE	CHF 3.50
COLA ZERO	CHF 3.50
MINERALWASSER	CHF 3.50
RED BULL	CHF 4.00
APFELSCHORLE	CHF 3.50
VITAWELL	CHF 3.80
NOCCO	CHF 3.50
BAREBELLS MILKSHAKE	CHF 3.80
GATORADE	CHF 4.50
ALLSTARS ISOWHEY	CHF 4.90
LIPORUSH	CHF 3.50

SHAKES

WHEY PROTEIN*	CHF 1.40/20G
PINA COLADA, PISTACHIO COCONUT, BANANA SPLIT, COOKIE	
WHEY ISOLAT*	CHF 1.80/20G
ERDBEER, SCHOKOLADE, VANILLE	
MALTODEXTRIN	CHF 0.30/20G
*SHAKES AUCH MIT LAKTOSEFREIER MILCH/MANDELMILCH MÖGLICH. BCAA UND PRE-WORKOUT BOOSTER AUCH PORTIONSWEISE ERHÄLTLICH!	

Snacks

OMELETTE SALTY	CHF 3.00/100G
EIKLAR MIT ZWIEBELN UND SPICY GEWÜZ	
OMELETTE SWEET	CHF 3.00/100G
EIKLAR MIT FLAVDROPS, AUCH MIT WHEY BESTELLBAR	
PORRIDGE	CHF 1.00/50G
HAERFLOCKEN WARM	
MUGCAKE	CHF 3.00/50G



ADD-ONS

MUSHROOMS, ZWIEBELN, BANANE, SPINAT ODER BERRIES	CHF 1.00
ZEROSAUCE TOPPINGS	CHF 0.50
SWEET CHILI, BBQ, KETCHUP, ERDBEER, CARAMEL	



Menü



**HEALTHY FITNESS FOOD
FOR A PERFECT FITNESS LIFESTYLE**



Burger & Wrap

BURGERS

SINGLE BURGER (100G RIND)	CHF 6.90
DOUBLE BURGER (200G RIND)	CHF 8.90
TRIPLE BURGER (300G RIND)	CHF 10.90
+ BURGER FLEISCH (100G RIND)	CHF 3.50
HERKUNFT: SCHWEIZ	



MIT VIEL LIEBE, MAGEREM FLEISCH
UND 0 KCAL SAUCEN ZUBEREITET!



WRAPS

+ POULET WRAP (150G POULET)	CHF 9.00
BEEF WRAP (100G RINDSFILET)	CHF 16.00



Italian & Thai

PASTA & THAI FOOD

PENNE PADRONE (100G DINKELPASTA & 100G RINDSFILET)	CHF 13.50
PENNE CHICKEN (100G DINKELPASTA & 100G POULET)	CHF 9.00
THAI CURRY (ROT, GELB, SÜSS-SAUER, SZECHUAN)	CHF 7.50

ALLES AUCH ALS
TAKE-AWAY
ERHÄLTLICH!



Vegan



VEGAN MENÜS

VEGAN WRAP MIT KIDNEY BOHNEN	CHF 7.00
VEGAN WRAP MIT VEGAN POULET	CHF 10.00
VEGAN THAI CURRY (ROT, GELB, SÜSS-SAUER, SZECHUAN)	CHF 9.50
PENNE NAPOLETANA (100G)	CHF 4.00
PENNE ARRABIATA (100G)	CHF 4.00



Create **YOUR**
OWN fit **vegan** meal!

VEGANE PROTEINQUELLEN

KIDNEY BOHNEN (100G)	CHF 2.50
VEGAN POULET (100G)	CHF 6.20
VEGAN PROTEINSHAKE	CHF 1.80/20G

VEGANE BEILAGEN

JASMIN REIS	CHF 0.70/50G*
SÜSSKARTOFFEL	CHF 0.70/50G*
DINKELPENNE	CHF 2.00/50G*
BROKKOLI (250G)	CHF 3.00
ASIA-GEMÜSE (250G)	CHF 3.00
GEMÜSE-MIX (250G)	CHF 3.00
DIVERSE VEGANE SAUCEN (BBQ, CHILI, ETC.)	CHF 0.50
GEMISCHTER SALAT	CHF 7.00

BBQ

BBQ MENÜS (FLEISCH, REIS, GEMÜSE NACH WAHL)

CHICKEN MENÜ S (100G POULET)	CHF 7.90
CHICKEN MENÜ M (200G POULET)	CHF 12.10
CHICKEN MENÜ L (300G POULET)	CHF 16.30
SWISS CHICKEN MENÜ S (150G POULET)	CHF 11.90
+ SWISS CHICKEN MENÜ M (300G POULET)	CHF 20.10
SWISS CHICKEN MENÜ L (450G POULET)	CHF 28.60
BEEF FILET MENÜ S (100G RINDSFILET)	CHF 13.90
BEEF FILET MENÜ M (200G RINDSFILET)	CHF 24.10
BEEF FILET MENÜ L (300G RINDSFILET)	CHF 34.30



Create **YOUR**
OWN fit **BBQ** meal!

RIND & POULET

+ 100G FEINSTES RINDSFILET (100G)	CHF 9.50
HERKUNFT RINDFLEISCH: BRASILIEN, URUGUAY, SCHWEIZ	
GRILLIERTE POULETBURST (100G)	CHF 3.50
+ HERKUNFT: BRASILIEN	
PREMIUM POULETBURST (150G)	CHF 7.50
HERKUNFT: SCHWEIZ	
POULET GESCHNETZELTES	CHF 5.00/100G

ADD WHAT YOU WANT!



BEI JEDEM GERICHT IST...

- FLEISCH IN 50G SCHRITTEN BESTELLBAR
- *BEILAGE IN 50G SCHRITTEN BESTELLBAR