

***Protein Bar & Healthy Food***

---

# GOOD MENU

---

***Super Food for Super Life!***





*We can change  
your day!*





# SOMOS DIFERENTES!

**No somos un simple bar.** Somos un punto de encuentro entre sabor, nutrición y rendimiento. **GoodLife Protein Bar** es para aquellos que quieren más: más energía, más bienestar, mejores resultados. Aquí cada platillo está diseñado para apoyarte, cada suplemento está diseñado para fortalecerte, **proponemos un estilo de Alimentación Funcional**, cada elección te acerca a tu mejor versión. Y no estás solo: **somos una comunidad de personas que quieren sentirse mejor, más fuertes, más activas y en la cima todos los días.** Porque no seguimos tendencias, las creamos. No estamos satisfechos, superamos los límites.

## BIENVENIDO A GOOD LIFE PROTEIN BAR

**¡El primer restaurante donde el sabor se une al rendimiento!**

Cada plato está diseñado por nutricionistas y chefs de alto nivel para ofrecerte una experiencia de sabor y nutrición sin compromisos. **Nos encanta el concepto de Nutrición Funcional, un método diferente de superarse a través de la elección de los alimentos.** Si eres deportista o simplemente quieres sentirte lo mejor posible, aquí encontrarás alimentos sanos y equilibrados enriquecidos con los exclusivos suplementos de Good Life, únicos en el mercado. Recarga energías, supera tus límites y descubre una nueva forma de nutrirte.

*¡Come inteligentemente, vive fuerte!*



**GOODLIFECR.COM**

NUESTROS SUPLEMENTOS ESTÁN LISTOS  
PARA ACOMPAÑARTE EN TUS OBJETIVOS

¡CONTINÚA LA EXPERIENCIA GOOD LIFE EN CASA!



### 1. ELIGE TU COMIDA PERFECTA

Ensaladas energéticas, bowls energizantes, wraps proteícos y platos gourmet: cada propuesta está diseñada para brindarte toda la nutrición que necesitas, **con los macronutrientes indicados y equilibrados.**



### 2. MEJORA TU CAMINO

¿Quieres más proteínas? ¿Un impulso de energía? Elige los suplementos Good Life y lleva tu nutrición al siguiente nivel. ¡Puedes tomarlos en agua, en leche o combinarlos con nuestros **batidos** de frutas frescas con ingredientes premium y super food!



### 3. DISFRUTA DEL SABOR SIN PENSAMIENTOS

¡Saludable no significa aburrido! Con nosotros, cada bocado es una mezcla explosiva de sabores, con ingredientes frescos y recetas diseñadas para hacerte sentir bien, sin renunciar al placer.



### 4. ÚNETE A LA COMUNIDAD GOOD LIFE

¡No es sólo comida, es un estilo de vida! Únete a una comunidad que cree en el rendimiento, el bienestar y el deseo de sentirte lo mejor en cada día.



### 5. VUELVE Y ALCANZA TUS LÍMITES

Tu crecimiento es un viaje: prueba nuevos platos, descubra combinaciones de suplementos en constante cambio y continúa a mejorar. ¡Tu energía es nuestra misión!

LISTA DE ALÉRGENOS: LOS ENCONTRARÁS INDICADOS EN CADA PLATO, PERO NO DUDES EN PEDIR CONSEJO A NUESTRO PERSONAL.



GLUTEN



MOSTAZA



HUEVO



PESCADO



MANÍ



LECHE



FRUTA SECA



SÉSAMO



APIO



# EL PRIMERO Y ÚNICO EN EL MUNDO: Scoop Bar Service!

Descubre una nueva forma de vivir al máximo y potenciar tu bienestar. ¡Descubre nuestro SCOOP BAR!  
Los suplementos **GOOD LIFE** son únicos y de una calidad excepcional. ¡Pruébalos ahora! Cambia tu alimentación con nosotros, con nuestros **BATIDOS DE PROTEÍNAS** o integrando nuestros fantásticos **BATIDOS** con nuestros suplementos.  
¡Pide asesoría! ¡Nuestro personal está aquí para ayudarte a elegir lo mejor para ti.

## SUPLEMENTOS POR SCOOP TO GO!

**Creatina: 600**

**Ganador de Peso: 3.300**

**Proteína Isolada ó Whey: 1.500**

**Pre-Entreno: 1.000**

## PROTEIN SHAKE (12oz)

**Agua 2.300**

Agua + scoop de proteína de tu elección.

**Leche 2.900**

Leche de tu elección o deslactosada  
+ scoop de proteína de tu elección.

**Leche especial 3.200**

Leche de proteína o vegetal  
+ scoop de proteína de tu elección.

**Pre-Entreno 1.500**

Agua + scoop de pre-entreno de tu elección.

## SCOOP EN BATIDOS

**Pre-Entreno 1.100 | Creatina 600**

**Proteína Isolada ó Whey en Batidos: 1.100**

**Ganador de peso en Batidos: 1.900**







# DESAYUNOS MERIENDAS

Combo aconsejado para subir masa muscular:  
Omelette con extra huevo y extra tocineta  
Drink with us: Bulking Mode Batido + Scoop Proteína Whey

## 01 Bowl Buena Vida 4.200

Gallo pinto, 2 Huevos (huevos fritos, huevos revueltos, huevos pochados)  
Aguacate, Vinagreta (tomate cherry, cebolla morada, sal y pimienta)

Con GALLOPINTO **MACROS** | PROT: **23G** | CARBS: **43G** | FAT: **19G** | KCAL: **463**  
Con QUINOPINTO **MACROS** | PROT: **24G** | CARBS: **38G** | FAT: **20G** | KCAL: **455**

## 02 Pinto wrap 4.500

Torta hecha a base de 2 huevos (opcional:cebollinos o espinacas), Tortilla wrap (integral o blanca)  
Acompañado de yogurt natural (sustituto de natilla) y vinagreta.

Con GALLOPINTO **MACROS** | PROT: **25,3G** | CARBS: **59G** | FAT: **18G** | KCAL: **522**  
Con QUINOPINTO **MACROS** | PROT: **25,8G** | CARBS: **56G** | FAT: **18G** | KCAL: **517**

## 03 Omelette 3.800

Jamón de pavo, Espinaca.  
Acompañado de 1 tostada de pan de masa madre (opcional **GLUTEN FREE**) o ensalada mixta.

Base de 2 HUEVOS **MACROS** | PROT: **19,2G** | CARBS: **1G** | FAT: **18G** | KCAL: **263**  
Base de 3 CLARAS **MACROS** | PROT: **15,2G** | CARBS: **1G** | FAT: **1G** | KCAL: **82**

1 tostada de pan de masa madre   
**MACROS** | PROT: **3,6G** | CARBS: **19G** | FAT: **0,5G** | KCAL: **95**

### Adicionales a tu Desayuno

Hongos salteados .....	500	Queso Turrialba .....	700
Soufflé Frutas de temporada .....	900	Queso Feta .....	700
Plátano Maduro .....	500	Queso Palmito .....	1.000
Aguacate .....	500	Crema Condensada GoodLife Protein Bar .....	800
Huevo o Clara .....	500	Crema Cacao y Avellanas GoodLife Protein Bar .....	1.000
Tocineta Horneada .....	800	Mantequilla de maní GoodLife Protein Bar .....	500

\*Puedes encontrar la **tabla de alérgenos** al inicio del menú. Si tienes dudas no dudes en pedir información al personal.





# DESAYUNOS MERIENDAS

Combo aconsejado antes de entrenar: Tostada Pre Work!  
Drink with us: No Stress + Scoop Creatina + Scoop Pre Entreno!

- 01 Peanut Toast** 🌿🥥🥥 **VEGAN** **VEGETARIAN**  
Pan de masa madre, banano, mantequilla de maní, chispas de chocolate.  
**MACROS** | PROT: **9G** | CARBS: **60G** | FAT: **11G** | KCAL: **372** (POR UNIDAD)
- 02 Arándano y Queso Toast** 🌿🥥🥥 .... **3.500** ..... 2 Tostadas: **6.500** **VEGETARIAN**  
Pan de masa madre, queso palmito, jalea de arándanos, miel y canela.  
**MACROS** | PROT: **20,6G** | CARBS: **41G** | FAT: **10G** | KCAL: **332** (POR UNIDAD)
- 03 Fruit Milk Toast** 🌿🥥🥥 **VEGETARIAN**  
Pan de masa madre, banano, fresas, crema condensada GoodLife Protein Bar, arándanos, chia, menta.  
**MACROS** | PROT: **6,6G** | CARBS: **50G** | FAT: **4G** | KCAL: **242** (POR UNIDAD)
- 04 Tostada Goodlife** 🌿🥥🥥 ..... **3.500** ..... 2 Tostadas **6.500** **VEGETARIAN**  
Pan de masa madre, 2 huevos (fritos, revueltos o pochados), aguacate, hongos salteados, reducción de balsámico.  
**MACROS** | PROT: **21,1G** | CARBS: **31G** | FAT: **43G** | KCAL: **618** (POR UNIDAD)
- 05 Mito Toast** 🌿🥥🥥🥥 ..... **3.500** ..... 2 Tostadas **6.500** **VEGETARIAN**  
Pan de masa madre, queso palmito gratinado, tomate, pesto de la casa.  
**MACROS** | PROT: **17,1G** | CARBS: **22G** | FAT: **10G** | KCAL: **247** (POR UNIDAD)
- 06 Pre Work Toast** 🌿🥥🥥 **VEGETARIAN**  
Pan de masa madre, huevo (frito, revuelto o pochado), plátano maduro, aguacate, espinaca.  
**MACROS** | PROT: **14G** | CARBS: **36G** | FAT: **26G** | KCAL: **445** (POR UNIDAD)
- 07 Protein Toast** 🌿🥥🥥🥥  
Pan de masa madre, huevo (frito, revuelto o pochado), aguacate, jamón de pavo.  
**MACROS** | PROT: **16,3G** | CARBS: **28G** | FAT: **26G** | KCAL: **415** (POR UNIDAD)
- 08 Tostada Mix 6.500**  
4 Mini tostadas a escoger entre dulces y saladas.

## Tostadas

1 Tostada x 2.900 ó 2 Tostadas x 5.500 | Opcional Pan: Gluten free

\*Puedes encontrar la **tabla de alérgenos** al inicio del menú. Si tienes dudas no dudes en pedir información al personal.

Desayunos  
Meriendas

Comidas  
Cena

Wraps  
Ensaladas

Batidos

Yummies

Extras





# COMIDAS CENA

Tenemos pan  
Gluten Free!

Combo aconsejado después de entrenar: Omega Green Bowl!  
Drink with us: Keto + Scoop Aminoácidos + Scoop de Proteína Isolada!

## Protein Burgers

Pan brioche de masa madre, aguacate, tomate, ensalada de repollo o lechuga con salsa de yogurt natural, pepinillos, papas horneadas o camote (los vegetales pueden variar según la temporada). 🌱 ⚡ 🥤

**TORTA DE CARNE RES 125G 98% MAGRA 5.800** **MACROS** | PROT: **41G** | CARBS: **45G** | FAT: **46G** | KCAL: **781**

**TORTA POLLO MOLIDO 5.200** **MACROS** | PROT: **46G** | CARBS: **45G** | FAT: **34G** | KCAL: **689**

**TORTA DE GARBANZO 4.800** **MACROS** | PROT: **18.5G** | CARBS: **72G** | FAT: **27G** | KCAL: **617** **VEGETARIAN**

**KETO-GLUTENFREE SIN PAN 4.800** **MACROS** | PROT: **35,5G** | CARBS: **17G** | FAT: **44G** | KCAL: **626**

## Salmon

**OMEGA GREEN BOWL 6.500** 🐟 **GLUTEN FREE**

Salmón, Aguacate, Quinoa, Aceite EVO

**MACROS** | PROT: **31G** | CARBS: **16G** | FAT: **41G** | KCAL: **566**

**GOOD LIFE SALMON & VEGGIES 6.500** 🐟 🥤 **GLUTEN FREE**

Salmón horneado con hierbas aromáticas, vegetales horneados (zanahoria/brócoli/zucchini) salsa de yogurt natural y albahaca (los vegetales pueden variar según la temporada)

**MACROS** | PROT: **30.8G** | CARBS: **18G** | FAT: **28G** | KCAL: **463**

## Pasta

PASTA + SALSA A ELEGIR!

**PASTA DE TRIGO 100G.** **MACROS** | PROT: **14G** | CARBS: **70G** | FAT: **1G** | KCAL: **351** 🌱

**PASTA DE MAIZ 100G. GLUTEN FREE** **MACROS** | PROT: **7,5G** | CARBS: **79G** | FAT: **2G** | KCAL: **357**

Pesto de albahaca, queso Grana Padano, aceite EVO .....4.500

**MACROS** | PROT: **9G** | CARBS: **1G** | FAT: **17G** | KCAL: **200** 🥤 🌱 **VEGETARIAN**

Pesto de albahaca con queso feta y tomate cherry, queso grana padano, aceite EVO .....5.900

**MACROS** | PROT: **15,9G** | CARBS: **4G** | FAT: **28G** | KCAL: **334** 🥤 🌱 **VEGETARIAN**

Pesto de albahaca con pollo, queso grana padano, aceite EVO .....5.900

**MACROS** | PROT: **38G** | CARBS: **1G** | FAT: **24G** | KCAL: **397** 🥤 🌱

## 04

**Mediterraneo Power Bowl 4.500** 🥤 **VEGETARIAN** **GLUTEN FREE**

Garbanzos, queso feta, quinoa, tomate, aceite EVO y albahaca.

**MACROS** | PROT: **10,5G** | CARBS: **16G** | FAT: **21G** | KCAL: **301**

\*Puedes encontrar la **tabla de alérgenos** al inicio del menú. Si tienes dudas no dudes en pedir información al personal.

Comidas  
Cena

Wraps  
Ensaladas

Batidos

Yummies

Extras





# WRAPS ENSALADAS

¡Consúmelo como ensalada  
o en Wrap!

Combo aconsejado para un almuerzo/cena fresco y liviano: Energy Wrap/Salad  
Drink with us: Defence + Scoop de MultiVitaminico!

**01 Bulking** ..... Wrap: **6.500** ..... Ensalada: **5.500**  
Ensalada mixta, pollo, aguacate, queso palmito, huevo duro, maíz dulce, jamón de pavo, tomate, cebolla morada (incluye dos tortillas)

**MACROS** | PROT: **51.4G** | CARBS: **19G** | FAT: **35G** | KCAL: **660**

**02 Lite Life** ..... Wrap o Ensalada: **3.900**  
Ensalada mixta, pollo, aguacate, maíz dulce, tomate, cebolla morada, chile dulce.

**MACROS** | PROT: **32G** | CARBS: **17G** | FAT: **23G** | KCAL: **420**

**03 Detox** ..... Wrap o Ensalada: **3.500**  
Ensalada mixta, pollo, piña, cebolla morada, chile dulce.

**MACROS** | PROT: **29G** | CARBS: **7G** | FAT: **7G** | KCAL: **227**

**04 Energy** ..... Wrap o Ensalada: **3.500**  
Ensalada mixta, pollo, fresas, queso palmito, zanahoria, aceitunas negras.

**MACROS** | PROT: **35G** | CARBS: **7G** | FAT: **11G** | KCAL: **296**

**05 Vegan Charge** ..... Wrap o Ensalada: **3.500**  
Ensalada mixta, aguacate, aceitunas negras, arándanos secos, almendras, zanahoria.

**MACROS** | PROT: **4.7G** | CARBS: **29G** | FAT: **25G** | KCAL: **339**

**06 Keto** ..... Wrap o Ensalada: **4.500**  
Ensalada mixta, atún, huevo duro, tomate, pepino, almendras, cebolla morada.

**MACROS** | PROT: **32.8G** | CARBS: **7G** | FAT: **14G** | KCAL: **304**

Nuestras Tortillas ..... Nuestras Ensaladas

TORTILLA INTEGRAL 71G ..... **MACROS** | PROT: **6G** | CARBS: **35G** | FAT: **6G** | KCAL: **218**

TORTILLA DE TRIGO 71G ..... **MACROS** | PROT: **6G** | CARBS: **37G** | FAT: **5G** | KCAL: **217**

**A tu manera! 4.500**

Escoge Wrap ò Ensalada: 1 proteína + 4 vegetales + Aderezo a elegir.

\*Puedes encontrar la **tabla de alérgenos** al inicio del menú. Si tienes dudas no dudes en pedir información al personal.

**Aderezos!**

Pregunta por nuestros  
aderezos, hechos en casa,  
frescos y naturales.

Wraps  
Ensaladas

Batidos

Yummies

Extras



GOOD  
HEALTH

2.900 (20oz)

VEGETARIAN

GLUTEN FREE

- 01

Defense

Leche de almendras, miel, cúrcuma, canela.

MACROS | PROT: 1.6G | CARBS: 41G | FAT: 3G | KCAL: 171
- 02

Inmuno

Pera, lechuga, chile dulce, apio, limón.

MACROS | PROT: 1G | CARBS: 29G | FAT: 0G | KCAL: 117
- 03

Metabolic

Kiwi, miel, limón, espinaca, chía.

MACROS | PROT: 3G | CARBS: 46G | FAT: 3G | KCAL: 213

- 01

Bulking Mode

Leche, banano, avena, mantequilla de maní.

MACROS | PROT: 20G | CARBS: 87G | FAT: 12G | KCAL: 526
- 02

Hulk Smoothie

Leche, banano, avena, arándanos, mantequilla de maní, miel.

MACROS | PROT: 20G | CARBS: 97G | FAT: 12G | KCAL: 564
- 03

Beast Mode

Leche, yogurt natural, fresas, galletas María Pozuelo, mantequilla de maní.

MACROS | PROT: 14,1G | CARBS: 45G | FAT: 8G | KCAL: 327

BULKING  
LIFE

2.900 (20oz)

VEGETARIAN

PREMIUM SCOOP	GOOD LIFE ORIGINAL
Proteína Isolada ó Whey en Batidos	1.100
Ganador de peso en Batidos	1.900

NECESITAS ASESORIA? PREGÚNTANOS!

- 01

Skin Care

Jugo de naranja, yogurt natural, mango, aceite de coco, menta.

MACROS | PROT: 6,3G | CARBS: 38G | FAT: 2G | KCAL: 172
- 02

No Stress

Leche de almendras, fresas, arándanos, miel, albahaca.

MACROS | PROT: 1G | CARBS: 38G | FAT: 2G | KCAL: 172
- 03

Recovery

Leche, banano, fresas, mantequilla de maní.

MACROS | PROT: 12,5G | CARBS: 67G | FAT: 5G | KCAL: 362
- 04

Energy Charge

Piña, yogurt natural, jugo de naranja, jengibre, miel.

MACROS | PROT: 6,3G | CARBS: 64G | FAT: 1G | KCAL: 298
- 05

Puro Verde

Kiwi, manzana verde, pera, apio.

MACROS | PROT: 1G | CARBS: 33G | FAT: 0G | KCAL: 131
- 06

Keto

Leche de almendras, aguacate, cacao, aceite de coco, sirope de vainilla.

MACROS | PROT: 4.8G | CARBS: 42G | FAT: 28G | KCAL: 430
- 07

Vegan Blend

Leche de almendras, avena, cacao, mantequilla de maní, canela.

MACROS | PROT: 10G | CARBS: 45G | FAT: 10G | KCAL: 312
- 08

Super Berry Frozen 3.500

Leche de almendras, fresas, arándanos, mora, chía.

MACROS | PROT: 2,4G | CARBS: 21G | FAT: 4G | KCAL: 129

## SUPLEMENTOS POR SCOOP TO GO!

Creatina	600
Ganador de Peso	3.300
Proteína Isolada ó Whey	1.500
Pre-Entreno	1.300
Aminoácidos	1.300
Vitaminas	500
Quemador de Grasa	500
Glutamina	400

## EN BATIDOS!

Creatina	600
Pre-Entreno	1.100
Aminoácidos	1.100
Vitaminas	500
Quemador de grasa	500
Glutamina	400

BODY  
CARE

2.900 (20oz)

VEGETARIAN

GLUTEN FREE

# BATIDOS

¡Pruébalos con nuestros suplementos para liberar tu máximo potencial!  
OFRECEMOS: LACTOSE FREE | LECHE VEGETAL!

\*Puedes encontrar la **tabla de alérgenos** al inicio del menú. Si tienes dudas no dudes en pedir información al personal.

Batidos

Yummies

Extras



# Nuestros BATIDOS!

Ingredientes de primera calidad y la mejor fruta fresca de temporada! ¡Disfrútalos y Pruébalos con nuestros suplementos para liberar tu máximo potencial!

Yummies

Extras





# YUMMIES

Utilizamos 100% fruta natural y sugar-free!  
Pregunta por los postres de la Casa (Precio varía según el Postre)

## 01 Goodlife Protein Bowl 3.500 GLUTEN FREE

Yogurt natural, banano, Granola GoodLife Protein Bar, fresas, miel.

**MACROS** | PROT: **14,2G** | CARBS: **75G** | FAT: **6G** | KCAL: **425**

## 02 Protein Churchill 4.000 GLUTEN FREE

Batido de leche de proteína Dos Pinos, fresas, scoop de proteína ISO de Vainilla o Fresa, sirope de fresa 0% azúcar.

**MACROS** | PROT: **37G** | CARBS: **17G** | FAT: **0G** | KCAL: **235**

## 03 Banana Split 3.900 GLUTEN FREE

Banano, Granola Goodlife Protein Bar, yogurt natural, topping de Crema Condensada GoodLife Protein Bar, chocolate 0% azúcar, decorado con frutos rojos.

**MACROS** | PROT: **17,2G** | CARBS: **89G** | FAT: **16G** | KCAL: **571**

## 04 Banana Power Pancake con Proteína 3.900 GLUTEN FREE VEGETARIAN

Harina de avena, banano, leche de almendras, mantequilla de maní, huevo, scoop de proteína, sirope de vainilla.

**MACROS** | PROT: **15G** | CARBS: **55G** | FAT: **6G** | KCAL: **325**

A escoger: 3 opciones de fruta y crema condensada o crema de cacao y avellana GoodLife Protein Bar.

## 05 Fit Power Brownie con Proteína 2.000 GLUTEN FREE VEGETARIAN

Harina de almendra, banano, huevo, leche de almendra, scoop de proteína, cacao oscuro en polvo, chispas de chocolate, aceite de coco, sirope de vainilla.

**MACROS** | PORCIÓN **80G** 2 UNID | PROT: **7G** | CARBS: **23G** | FAT: **11G** | KCAL: **218**

Fresa decorativa, a escoger crema condensada o crema de cacao y avellanas GoodLife Protein Bar.

## 06 Avena Trasnogada 3.500 GLUTEN FREE VEGETARIAN

Leche de almendra, avena, yogurt natural, chía.

**MACROS** | PROT: **8.6G** | CARBS: **26G** | FAT: **8G** | KCAL: **207**

Al gusto 2 opciones a escoger: Crema condensada Goodlife Protein Bar, mantequilla de maní Goodlife Protein Bar, miel, almendras, chispas de chocolate, crema de cacao y avellanas GoodLife Protein Bar, arándanos secos.

\*Puedes encontrar la **tabla de alérgenos** al inicio del menú. Si tienes dudas no dudes en pedir información al personal.

Yummies

Extras



CANELA 5G: 500  
MACROS | PROT 0,2G | CARBS 4G | FAT 0G | KCAL 12

CÚRCUMA 5G: 500  
MACROS | PROT 0,4G | CARBS 3G | FAT 0G | KCAL 18

CHÍA 15G: 300  
MACROS | PROT 2,4 G | CARBS 6,3G | FAT 4,5G | KCAL 72,9

ALMENDRA 15G: 600  
MACROS | PROT 3,1G | CARBS 3G | FAT 8G | KCAL 91

MIEL 20G: 500  
MACROS | PROT 0G | CARBS 16G | FAT 0G | KCAL 61

CACAO POLVO OSCURO 5G: 400  
MACROS | PROT 0,3G | CARBS 4G | FAT 0G | KCAL 20

AVENA 30G: 300  
MACROS | PROT 5,1G | CARBS 20G | FAT 2G | KCAL 117

ORIGINAL: CRUNCHY GRANOLA 30G: 500  
MACROS | PROT 5G | CARBS 30G | FAT 4G | KCAL 196

QUINOA 30G: 1.000  
MACROS | PROT 1,2G | CARBS 6G | FAT 0G | KCAL 36

BANANO 1,UND 80G: 500  
MACROS | PROT 0,8G | CARBS 18G | FAT 0G | KCAL 71

FRESAS 100G: 500  
MACROS | PROT 0G | CARBS 7G | FAT 0G | KCAL 32

ARÁNDANOS 30G: 500  
MACROS | PROT 0G | CARBS 4G | FAT 0G | KCAL 17

PIÑA 100G: 300  
MACROS | PROT 0G | CARBS 13G | FAT 0G | KCAL 50

AGUACATE 50G: 500  
MACROS | PROT 1G | CARBS 4G | FAT 7G | KCAL 80

PLÁTANO MADURO 50G: 500  
MACROS | PROT 0G | CARBS 4G | FAT 0G | KCAL 16

HONGOS 50G: 500  
MACROS | PROT 1G | CARBS 3G | FAT 0G | KCAL 14

PAN DE TOSTADAS 60G: 600  
MACROS | PROT 3,6G | CARBS 9G | FAT 1G | KCAL 95

GARBANZOS 100G: 600  
MACROS | PROT 7G | CARBS 22G | FAT 2G | KCAL 139

POLLO HORNEADO 50G: 900  
MACROS | PROT 14,5G | CARBS 0G | FAT 3G | KCAL 98

CARNE MOLIDA DE RES 125G: 1.800  
MACROS | PROT 31,3G | CARBS 0G | FAT 21G | KCAL 338

SALMÓN HORNEADO 125G: 3.000  
MACROS | PROT 27,5G | CARBS 0G | FAT 15G | KCAL 258

HUEVO 1,UNID 60G: 500  
MACROS | PROT 7,2G | CARBS 1G | FAT 6G | KCAL 93

CLARA HUEVO 1,UNID 35G: 500  
MACROS | PROT 4G | CARBS 0G | FAT 0G | KCAL 18

JAMÓN DE PAVO 30G: 500  
MACROS | PROT 5,1G | CARBS 1G | FAT 1G | KCAL 38

TOCINETA 20G: 800  
MACROS | PROT 2,8G | CARBS 0G | FAT 5G | KCAL 58

QUESO TURRIALBA 50G: 700  
MACROS | PROT 10G | CARBS 2G | FAT 12G | KCAL 155

QUESO FETA 50G: 700  
MACROS | PROT 7G | CARBS 2G | FAT 11G | KCAL 132

QUESO PALMITO 50G: 1.000  
MACROS | PROT 12G | CARBS 2G | FAT 7G | KCAL 121

ATÚN EN AGUA 100G: 1500  
MACROS | PROT 23G | CARBS 0G | FAT 2G | KCAL 128

LECHE VEGETAL 100G: 600  
MACROS | PROT 1G | CARBS 1G | FAT 2G | KCAL 17

LECHE DESCREMADA 100G: 400  
MACROS | PROT 3,2G | CARBS 5G | FAT 0,2G | KCAL 36

LECHE DESLACTOSADA 100G: 400  
MACROS | PROT 3,2G | CARBS 5G | FAT 2G | KCAL 47

LECHE DE PROTEÍNA 100G: 600  
MACROS | PROT 4,8G | CARBS 4G | FAT 0G | KCAL 39

NUESTRAS CREMAS GOOD LIFE ORIGINAL PRODUCTION

ORIGINAL: CREMA CONDENSADA GOODLIFE PROTEIN BAR 20G: 800  
MACROS | PROT 2G | CARBS 5G | FAT 3G | KCAL 45

ORIGINAL: CREMA DE CACAO Y AVELLANAS GOODLIFE PROTEIN BAR 20G: 1.000  
MACROS | PROT: 2G CARBS: 7G FAT: 4G KCAL: 55

ORIGINAL: MANTEQUELLA DE MANÍ GOODLIFE PROTEIN BAR 20G: 1.000  
MACROS | PROT: 2,7G CARBS: 7G FAT: 4G KCAL: 79



Café-Bebidas Frías

Ice latte coffee .....	2.000
Té (a escoger) .....	1.200
Limonada, jengibre y hierbabuena .....	1.500

Americano.....	1.500
Café chorreado.....	1.500
Café con leche .....	2.000
Mocaccino .....	2.200

\*Puedes encontrar la **tabla de alérgenos** al inicio del menú. Si tienes dudas no dudes en pedir información al personal.



*¡Energía y rendimiento  
sin compromiso!*

Después de más de 15 años de experiencia en el mundo de la nutrición deportiva, **Good Life** a creado una línea de suplementos de altísima calidad, pensada para quienes quieren superar todos los límites. Proteínas, aminoácidos, creatinas, vitaminas: **fórmulas avanzadas, ingredientes seleccionados** y un **enfoque innovador** para **apoyar a los deportistas y entusiastas del bienestar en cada desafío.**

**No te conformes,  
supera tus límites.  
Good Life es el combustible  
de tu grandeza.**

Descúbrelas en nuestras tiendas monomarca. Tu siguiente nivel comienza aquí. [goodlifecr.com](https://goodlifecr.com)



**GOODLIFE** | **FUEL YOUR JOURNEY.**





**Somos comida funcional, diseñada para encajar en tu estilo de vida.**

**Perfecta y con opciones saludables que te ayudan a vivir mejor.**



***¡Creemos en el mundo!  
¡Creemos en nuestros orígenes!***

**EN GOODLIFE PROTEIN BAR,**

**CADA INGREDIENTE CUENTA UNA HISTORIA DEL TERRITORIO, PASIÓN Y SOSTENIBILIDAD.**

**SOLO ELEGIMOS PRODUCTOS KM 0, APOYANDO LA AGRICULTURA LOCAL, LAS PEQUEÑAS EMPRESAS Y CREANDO UN VALOR AGREGADO PARA NUESTRA COMUNIDAD. SIEMPRE ELEGIMOS PERSONAS. PORQUE CREEMOS QUE EL BIENESTAR COMIENZA CON LO QUE COMEMOS, PERO SÓLO CRECE VERDADERAMENTE CUANDO TAMBIÉN NUTRIMOS EL MUNDO QUE NOS RODEA.**



**EN NUESTRO MENÚ LOS VALORES NUTRICIONALES PROPORCIONADOS SON APROXIMADOS Y PUEDEN INCLUIR ACEITE EVO (ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN) UTILIZADO EN SU COCCIÓN O COMO ADEREZO.**

\*IMÁGENES CON FINES ILUSTRATIVOS

---

**PROTEIN BAR ZAPOTE** | Metro Plaza Zapote - San Jose (+506) 8784-9119 | [zapote@goodlifeproteinbar.com](mailto:zapote@goodlifeproteinbar.com)

---

**GOOD LIFE PROTEIN BAR**



***Come find us!***