Join The Club®

*Health Bar **



[CASTELLANO]

NUDES BEBIDAS

EXTRAS			
Sirope de Vainilla	0.5	Colageno	2
Agua de Coco	1.5	Melena de León	2

Matcha Ceremonial Orgánico

MATCHA



3.4
3.9
4.4

PISTACHO MATCHA



4.9
5.4
5.9

"No tú típico Matcha"
Join The Club®

ICED AGUA DE COCO MATCHA



5.4
6.9

ICED PISTACHO MATCHA



5.9
7.4

ICED MATCHA



3.9
5.4

Matcha Ceremonial con Mermelada Casera

Mermeladas caseras 100% con fruta real, sin azúcar ni siropes



ICED CEREZA ÁCIDA



ICED FRAMBUESA



ICED FRESA



ICED MANGO



ICED MARACUYÁ

4.9
6.4

Ceremonial Matcha – Coconut Water & Homemade Jam

NEW



ICED CEREZA ÁCIDA



ICED FRAMBUESA



ICED FRESA



ICED MANGO



ICED MARACUYÁ

5.9
7.4

NUDES BEBIDAS CALIENTES

EXTRAS

Sirope de Vainilla	0.5	Colageno	2
Agua de Coco	1.5	Melena de León	2

Café Nudes de especialidad 100% arábica

ESPRESSO



1.9
2.9

CORTADO



2.4

AMERICANO



2.9
3.4
3.9

CAFÉ DE FILTRO



3.4
3.9
4.4

FLAT WHITE



3.4

LATTE/CAPPUCCINO



2.9
3.4
3.9

MOCHA



3.4
3.9
4.4

CACAO ORGÁNICO



3.4
3.9
4.4

TÉ DE CÚRCUMA O DE JENGIBRE



3.4
3.9
4.4

GOLDEN MILK



3.4
3.9
4.4

CHAI



3.4
3.9
4.4

PISTACHO LATTE



3.9
4.4
4.9

NUDES BEBIDAS FRÍAS

ICED LATTE



3.4
4.4

ICED AMERICANO



3.4
4.9

ICED AMERICANO AGUA DE COCO



3.9
5.4

ICED CACAO



3.4
4.9

ICED MOCHA



3.9
5.4

ICED CHAI



3.9
5.4

ICED GOLDEN MILK



3.9
5.4

ICED TÉ DE CÚRCUMA O DE JENGIBRE



3.9
5.4

NUDES FROZEN YOGHURT

NEW

Alto en proteína y en kéfir – rico en probióticos

Pequeño – 17g proteína · Grande – 27g proteína



PISTACHIO FROZEN YOGHURT 13 / 19

100% PISTACHO PERSAS

Frozen yoghurt NUDES con mermelada casera, nibs de cacao, pistachos persas triturados y crema de pistacho.

ALÉRGENOS: 1,5



BLISS FROZEN YOGHURT 13 / 19

Frozen yoghurt NUDES con nibs de cacao, arándanos y un toque de chocolate negro 80%

ALÉRGENOS: 1

NUDES AÇAÍ

Sin azúcar añadido • Banana-free • Endulzado con guaraná



NUDES SIGNATURE AÇAÍ (M, XL) 13 / 19

Soft serve de açaí premium brasileño con fruta ecológica recién cortada, granola casera, crema de cacahuete y pudin de chía.
Libre de culpa, rico en nutrientes, lleno de fibra y antioxidantes.

ALÉRGENOS: 4,5,8,11



NUDES AÇAÍ & YOGHURT (M, XL) 13 / 19

Mezcla de soft serve de açaí brasileño y frozen yoghurt NUDES, con fruta ecológica recién cortada, granola casera, crema de cacahuete y pudin de chía.
Libre de culpa, rico en nutrientes, fibra y antioxidantes.

ALÉRGENOS: 1,4,5,8,11

FROZEN YOGHURT WITH HOMEMADE JAM

FROZEN YOGHURT CON MERMELADA DE TU ELECCIÓN.

NEW **9 / 15**

ALÉRGENOS: 1



MARACUYÁ **FRESA** **FRAMBUESA** **CEREZA ÁCIDA** **MANGO**

NUDES AFFOGATO



YOGHURT AFFOGATO 8

Frozen yoghurt NUDES terminado con un doble shot de espresso NUDES para un affogato suave y energizante.

Extras recomendados:

Cacao Nibs +1.5 Chocolate Negro
Chocolate +1.5 Drizzle +1.5

ALÉRGENOS: 1



MATCHA YOGHURT AFFOGATO 8

Frozen yoghurt NUDES con matcha ceremonial japonés para un affogato limpio, suave y revitalizante.

Extras recomendados:

Pistachos +2
Mantequilla de Pistacho +2

ALÉRGENOS: 1

NUDES SOFT SERVE

NUDES BRAZILIAN ACAI & NUDES FROZEN YOGHURT

CREA TU PROPIO

TOPPINGS

2
PISTACHOS ORGÁNICOS TRITURADOS
100% MANTEQUILLA DE PISTACHO

1.5
GRANOLA CASERA SIN GLUTEN
NIBS DE CACAO ECOLÓGICO/NIBS DE CHOCOLATE NEGRO
MERMELADA CASERA
CHOCOLATE NEGRO

0.5
FRESAS
PLÁTANO
SEMILLAS DE CHÍA

CREMA DE CACAHUETE 100% ECOLÓGICA
GRANOLA CASERA
ALMENDRAS
ARÁNDANOS
PUDIN DE CHÍA

1

MEDIUM 10

LARGE 15



NUDES BREAKFAST POTS



KETO PROTEIN PASSION POT NEW — 10

Keto, proteica y apta para la dieta cetogénica, mermelada casera de maracuyá y agave, base de tofu con nibs de cacao y granola casera. Alto en proteína vegetal, naturalmente dulce y rico en antioxidantes.
Vegano y sin azúcar refinado.

Calorías 322 · Proteína 16.1g

ALÉRGENOS: 4,5,7,8,11



PISTACHO POT — 10

"Overnight Oats" con leche de avena sin gluten, crema casera de pistacho 100% , chocolate negro 80%, pistachos persas triturados y sal "Maldon".
Alto en fibra, grasas saludables y antioxidantes: un capricho saludable sin culpa.

Calorías 687 · Proteína 25.8g

ALÉRGENOS:1,5,8



PROTEIN CHEESECAKE — 9

Queso Cottage mezclado con yogur griego y limón fresco, mermelada casera de frambuesa con un acabado de granola casera sin gluten y frambuesas secas.
Alto en proteínas, probióticos y antioxidantes.

Calorías 389 · Proteína 26.1g

ALÉRGENOS: 1,4,5,11



MATCHA COCONUT POT — 9

Yogur de coco sin azúcar con pudin de chía y matcha ceremonial, leche de coco sin azúcar, sirope de agave ecológico y zumo de limón fresco, con topping de granola casera sin gluten.
Rico en omega-3, fibra y vitamina C, con un beneficio digestivo natural.

Calorías 387 · Proteína 10.9g

ALÉRGENOS: 4,5,11



SNICKERS PROTEIN POT — 9

Harina de avena con cacao ecológico en polvo, proteína vegana de chocolate, crema de cacahuete ecológica, leche de avena sin gluten, chocolate negro 80%, cacahuetes tostados triturados y sal "Maldon". Alto en proteína y grasas saludables y keto-friendly.

Calorías 456 · Proteína 24.7g

ALÉRGENOS: 1,4,5,8



CACAO HAZELNUT POT — 9

"Overnight Oats" con leche de avena sin gluten y proteína vegana en polvo, con crema casera de avellana y cacao, rodajas de plátano y granola casera. Rico en proteína, fibra, grasas saludables y magnesio.

Calorías 614 · Proteína 22.9g

ALÉRGENOS: 4,5,8,11

NUDES SMOOTHIES

EXTRAS

Vitamina C	1
BCAA-Espirulina-Green Superfood Blends-Creatina	1.5
Colágeno-Ácido hialurónico-Melena de León	2
Extra Proteína	3.5



repeat LONGEVITY NAD+ NEW — 15

Rejuvenecedor e Hidratante

Maracuyá ecológica, piña, leche de coco sin azúcar,
sorbete de coco de Sri Lanka y NAD+.
Contribuye la energia celular, vitalidad e hidratación.

Calorías: 520 **Proteína (g): 6** **+Agrega 25g Proteína**



CHERRY SHRED NEW — 12

Suplemento y Recuperador muscular

Cerezas ácidas ecológicas, limón fresco, leche de coco sin azúcar,
y un toque de yogur de coco.
Rico en antioxidantes, vitamina C, potasio y grasas saludables.

Calorías: 280 **Proteína (g): 4** **+ Agrega 25g Protein**



MIDNIGHT GLOW — 12

Hidratación, brillo de piel y cabello, vitalidad

Sorbete de coco, agua de coco, mango, piña, zumo de limón, espirulina
azul, vitamina C, colágeno y ácido hialurónico.
Favorece la hidratación, el brillo de piel, cabello y la vitalidad.

Calorías: 437.5 **Proteína(g): 6.1** **+ Agrega 25g Protein**



COGNITIVE CACAO — 12

Energizante y Revitalizante

Pulpa de coco 100 %, plátano, cacao en polvo al 100 %, leche de coco sin
azúcar, un toque de yogur de coco y melena de león.
Energía duradera y apoyo cognitivo

Calorías: 330 **Proteína (g): 9** **+Agrega 25g Proteína**



MORNING GLORY — 10

Energizante y Revitalizante

Nueces, dátiles, avena, plátano, leche de avena sin gluten,
canela, crema de cacahuete y un toque de yogur de coco y
cacao.
Rico en potasio, magnesio y fibra. Ideal para iniciar el día.

Calorías: 280 **Proteína (g): 5** **+Agrega 25g Proteína**

ALÉRGENOS:4,5,8

NUDES SMOOTHIES

EXTRAS

Vitamina C	1
BCAA-Espirulina-Green Superfood Blends-Creatina	1.5
Colágeno-Ácido hialurónico-Melena de León	2
Extra Proteína	3.5



HANGOVER

Anti Inflamatorio y Refrescante — 10

Plátano, piña, mango, pulpa de coco 100%, jengibre, cúrcuma y leche de avena sin gluten con un toque de yogur de coco y cúrcuma.
Antiinflamatorio, rico en vitaminas C, A y potasio.

Calorías: 625 **Proteína (g): 9** **+Agrega 25g Proteína**



BLUEMOON

Mineralizante y Calmante. — 10

Aguacate, manzana verde, zumo de limón fresco, leche de coco sin azúcar y espirulina azul.
Rico en vitamina C, E, K y antioxidantes.

Calorías: 455 **Proteína (g): 6** **+Agrega 25g Proteína**



PEACH BUM

Rejunevecedor y Tonificante — 10

Agua de coco 100%, leche de coco sin azúcar,melocotón amarillo, puré de melocotón, mango, colágeno y un toque de yogur de coco. Fresco,ligero y vegano.
Rico en vitaminas A y C

Calorías: 340 **Proteína (g): 7** **+Agrega 25g Proteína**



GREEN DETOX

Detoxificante y Depurativo — 9

Espinacas, aguacate, mango, piña, leche de avena sin gluten, espirulina verde y un toque de yogur de coco.
Rico en vitaminas A, C y K. Favorece la digestión.

Calorías: 340 **Proteína (g): 7** **+Agrega 25g Proteína**



SUMMER GLOW

Refuerzo Inmunológico y Revitalizante — 9

Naranja, mango, leche de avena sin gluten, zumo de limón fresco, jengibre, remolacha.
Rico en vitaminas A, C y antioxidantes.

Calorías: 483 **Proteína (g): 8** **+Agrega 25g Proteína**



FEMME FATALE

Energizante y Revitalizante — 9

Fruta del dragón, mango, jengibre, bayas silvestres, limón, leche de avena sin gluten y un toque de yogur de coco.
Favorece la digestión, la función inmunológica, la salud de la piel.
Rico en vitamina C.

Calorías: 280 **Proteína (g): 5** **+Agrega 25g Proteína**

@EAT.NUDES

NUDES PROTEIN SHAKES

EXTRAS

Vitamina C	1
BCAA-Espirulina-Green Superfood Blends-Creatina	1.5
Colágeno-Ácido hialurónico-Melena de León	2
Extra Proteína	3.5



MATCHA WELLNESS

Luminosidad, Salud intestinal y Recuperación muscular — **15**

Matcha ceremonial, yogur vegano de coco, colágeno, té verde, proteína 100% vainilla y leche de coco sin azúcar. Vegano y sin gluten.
Para una piel luminosa, recuperación muscular y salud intestinal.

Calorías: 390 Proteína (g): 28 **+Agrega 25g Proteína**



AÇAÍ PROTEIN SHAKE — 10

Antioxidante & Mantenimiento muscular

Bayas silvestres ecológicas, açaí brasileño puro 100%, jengibre, plátano, proteína vegana de chocolate y leche de avena sin gluten.
Altamente nutritivo, rico en proteína y antioxidantes.
Para mantemiento muscular , energía sostenida y efecto antiinflamatorio.

Calorías: 440 Proteína (g): 28 **+Agrega 25g Proteína**



BLUE FIT PROTEIN SHAKE — 10

Control de la inflamación y Recuperación

Arándanos silvestres ecológicos, jengibre, zumo de limón fresco, leche de coco y proteína vegana de chocolate. Fresco y ligero, alto en proteína, antioxidantes y vitamina C.
Favorece la recuperación muscular, la digestión y la salud del sistema inmune.

Calorías: 380 Proteína (g): 28 **+Agrega 25g Proteína**



PINK FIT PROTEIN — 10

Luminosidad de la piel y Recuperación

Frambuesas ecológicas, zumo de limón fresco, jengibre, leche de coco sin azúcar y proteína vegana de vainilla. Bajo en carbohidratos, fresco y ligero.
Alto en proteína y antioxidantes. Favorece el crecimiento muscular, la salud de la piel y ayuda a reducir la inflamación.

Calorías: 365 Proteína (g): 28 **+Agrega 25g Proteína**



OG PROTEIN SHAKE — 8

Antioxidante y recuperación muscular

Bayas silvestres ecológicos, plátano, jengibre y proteína vegana de vainilla..
Refrescante, alto en proteína y antioxidantes. Favorece el crecimiento muscular, la salud cerebral y la digestión.

Calorías: 405 Proteína (g): 27 **+Agrega 25g Proteína**



MOCHA PROTEIN SHAKE — 8

Energía pre-entreno y combustible para masa muscular

Crema de cacahuete ecológica, doble shot de espresso NUDES, proteína vegana de chocolate, leche de coco sin azúcar y canela. Energizante y estimulante, alto en proteína. Ideal como fuente de energía antes o después del entrenamiento.

Calorías: 355 Proteína (g): 36 **+Agrega 25g Proteína**

ALÉRGENOS: 4

NUDES ROLLS

COMBOS | 3 por 14.5 | 4 por 18.5 | 5 por 22.5

Mix and match



+1.5 euro por combo

PROTEIN BEEF NEW 13

Papel de arroz relleno de carne picada de ternera alimentada con pasto, huevo cocido marinado en soja estilo japonés, espinica baby, zanahoria encurtida, pepino encurtido, jalapeño y pimentón rojo.

Calorías 380 • Proteína 28g

Salsa recomendada: Sweet Chili

ALÉRGENOS: 2,7,8,10



+1 euro por combo

AVOCADO TUNA 12

Papel de arroz relleno de quinoa, rúcula, atún, apio, alcaparras, guacamole y pepino encurtido.
Rico en omega-3, vitaminas y minerales.

Calorías 380 • Proteína 22g

Salsa recomendada: Limón y Cebollino

ALÉRGENOS: 1,3,7,9,10,11,12



BURRITO CHICKEN 10

Papel de arroz relleno de arroz basmati, pollo asado, maíz amarillo, espinaca baby, tomates secos y salsa de yogur picante

Calorías 495 • Proteína 35g

Salsa recomendada : Yogur Picante

ALÉRGENOS: 1,10,12



CAESAR SALAD 10

Papel de arroz relleno de lechuga, pollo asado, croutons, queso parmesano, mostaza, pipas de girasol y alcaparras.
Rico en proteína y grasas saludables.

Calorías 375 • Proteína 33g

Salsa recomendada: Caesar

ALÉRGENOS: 1,8,10



THAI MANGO CHICKEN ROLL 10

Papel de arroz relleno de mango, espinacas, guacamole, pollo asado, pepino encurtido, cacahuetes, cilantro y menta.
Rico en fibra y proteína.

Calorías 285 • Proteína 27g

Salsa recomendada: Cacahuete Dip

ALÉRGENOS: 4,12



TOFU RAINBOW ROLL 10

Papel de arroz relleno de espinacas, tofu, cilantro, menta, col verde y morada fermentada, calabacín, pesto y semillas de sésamo.
Rico en probióticos, antioxidantes y proteína vegana.

Calorías 405 • Proteína 14g

Salsa recomendada : Sweet Chili

ALÉRGENOS: 1,7,11

DIPS — Limón y Cebollino • Caesar • Cacahuete • Sweet Chilli • Yogurt Picante

NUDES COLD-PRESSED



GREEN BOTOX 4.9

Zumo cold-pressed 100% puro elaborado con apio ecológico certificado, manzana verde, limón y jengibre frescos.
Esta potente mezcla detox ayuda al sistema inmune, favorece la digestión, aumenta la energía y realza el brillo natural de la piel.
Sin aditivos. Tratado con HPP para mantener su frescura.
Una botella al día para un bienestar completo y una piel radiante.

ALÉRGENOS: 9



GLOW UP 4.9

Zumo cold-pressed 100% puro elaborado con naranja, zanahoria, limón y jengibre frescos. Este zumo refrescante ayuda al sistema inmune, reduce la inflamación, favorece la digestión y contribuye a una piel radiante y luminosa. Sin aditivos.
Tratado con HPP para mantener su frescura.
Una botella al día para sentirte sano, con energía y radiante.



RED CRUSH 4.9

Zumo cold-pressed 100% puro elaborado con remolacha, zanahoria, limón y jengibre frescos. Este zumo depurativo está lleno de antioxidantes y nutrientes, ayuda al sistema inmune, favorece la detoxificación y contribuye a una piel sana y luminosa. Sin aditivos.
Tratado con HPP para mantener su frescura.
Una botella al día para un bienestar completo y una vitalidad natural.



CELERY SHOT 3.9

Zumo cold-pressed 100% puro de apio, lleno de vitaminas y minerales esenciales que favorecen la digestión, ayudan al sistema inmune y contribuyen a una piel luminosa.

ALÉRGENOS: 9



GINGER SHOT 3.9

Zumo cold-pressed 100% puro elaborado con jengibre, limón y piña frescos. Este shot picante favorece la digestión, ayuda a reducir la inflamación, refuerza el sistema inmune y contribuye al bienestar general. Sin conservantes añadidos.



TURMERIC SHOT 3.9

Zumo cold-pressed 100% puro elaborado con cúrcuma, naranja y cayena frescas. Este shot picante aporta propiedades que ayudan al sistema inmune y beneficios antiinflamatorios. Sin conservantes añadidos.

NUDES COLD-PRESSED COMBO

7 COLD-PRESS SHOTS FOR A BOOST EVERY DAY



GINGER SHOT 21



CELERY SHOT 21

ALÉRGENOS: 9



TURMERIC SHOT 21



GREEN BOTOX 35

ALÉRGENOS: 9



GLOW UP 35



RED CRUSH 35

NUDES HEALTHY GUILT-FREE TREATS

BOCADOS NUTRITIVOS HECHOS CON INGREDIENTES ORGÁNICOS.

Caseros 100%



PISTACHO MATCHA CUP — 3.9

Dátiles Medjool, pistachos persas 100%,chocolate negro, matcha ceremonial, anacardos, aceite de coco y sal "Maldon".

Calorías: 340 **Proteína: 7g**

ALÉRGENOS: 1,4,5



PEANUT BUTTER CUP — 3.9

Harina de almendra, harina de avena, agave, chocolate negro, crema de cacahuete, leche de avena sin gluten, chocolate, aceite de coco y cacahuetes tostados triturados con sal "Maldon".

Calorías 400 **Proteína 14g**

ALÉRGENOS: 1,4,5,8



PROTEIN COOKIE DOUGH — 2.5

Harina de almendra, harina de avena, chocolate, leche de avena sin gluten, proteína vegana de vainilla y agave.

Calorías 160 · Proteína 8g

ALÉRGENOS: 4,5,8



CACAO PROTEIN BALL — 1.9

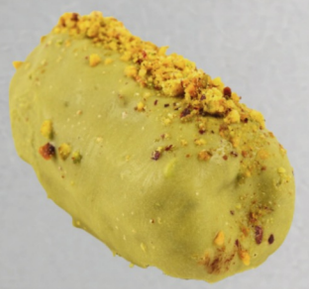
Cacao, crema de cacahuete, dátiles Medjool, anacardos, nueces y mezcla de proteína vegana de chocolate.

Calorías 120 · Proteína 5g

ALÉRGENOS: 4,5

NUDES HEALTHY GUILT-FREE TREATS NEW

BOCADOS NUTRITIVOS HECHOS CON INGREDIENTES ORGÁNICOS.



PISTACHIO DATE 3.9

Dátil Medjool relleno de crema de pistachos Persas 100%, bañado en chocolate blanco de matcha y cubierto con pistachos triturados.

Calorías 260 **Proteína: 5g**

ALÉRGENOS: 1,5



RASPBERRY DATE 3.9

Dátil Medjool relleno de mermelada casera de frambuesa, bañado en chocolate negro y cubierto con frambuesa deshidratada.

Calorías:185 **Proteína:2.5g**

ALÉRGENOS: 1



PEANUT DATE 3.9

Dátil Medjool relleno de crema de cacahuete 100%, bañado en chocolate negro y cubierto con cacahuetes triturados y sal “Maldon”.

Calorías: 158 **Proteína : 8g**

ALÉRGENOS: 1,4,5

NUDES BOCADILLOS



SPICY CHICKEN CLUB

10

Pollo asado desmechado (220g) con maíz dulce, tomates secos, lechuga fresca y un toque de sriracha, terminado con salsa casera de yogur con chile sobre pan artesanal.
Alto en proteína, con un toque picante y refrescante.

Calorías: 505 Proteína(g): 43g

ALÉRGENOS: 1,8,10,12



NUDES CHICKEN CLUB

10

Pollo asado desmechado (125g) con salsa César casera, jamón ibérico horneado, lechuga, tomates secos, pesto casero y pan artesanal.
Rico en proteína y grasas saludables.

Calorías 555 · Proteína 35g

ALÉRGENOS: 1,8,10,12



EGG SALAD CLUB

9

Cinco huevos cocidos con cebollino, Dijon, mayonesa japonesa y pan artesanal.
Rico en proteína y grasas saludables.

Calorías: 455 Proteína(g): 30g

ALÉRGENOS: 1,2,8,10

POSTRES

Join The Club®

ALÉRGENOS
1. Lácteos 2. Huevo 3. Pescado 4. Cacahuetes
5. Frutos de cáscara 6. Crustáceos 7. Soja 8. Gluten
9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos
13. Moluscos 14. Altramuces