



Menu / Carta



/Gym Junkie Café



GYMJUNKIECAFE



@gymjunkiecaf




www.gymjunkiecafe.com

All the food at Gym Junkie Cafe is freshly prepared and cooked in coconut oil. Our produce is fresh and locally sourced and we use organic eggs from a local farm.

Toda la comida en Gym Junkie Cafe está recién preparada y cocinado en aceite de coco. Nuestros productos son frescos y de origen local y utilizamos huevos orgánicos de una granja local.

BREAKFAST / DESAYUNO

- 01. The Junkie Breakfast / Desayuno Junkie** **10.95**
with 2 eggs (your style), 2 turkey sausages, avocado, halloumi & sautéed spinach
con 2 huevos (a tu gusto), 2 salchichas de pavo, aguacate, halloumi y espinacas salteadas
-  **02. KETO Breakfast / Desayuno KETO** **11.95**
chargrilled 150g beef steak with 2 scrambled eggs & sautéed spinach
150g de filete de ternera a la parilla con huevos revueltos y espinacas salteadas
- 03. Veggie Breakfast / Desayuno Veggie** **7.50**
with 1 egg (your style) or avocado, 1 lentil sausage, spinach, tomato, baked beans, mushrooms, sweet potato hash & 1 cereal toast
con 1 huevo (a tu gusto) o aguacate, 1 salchicha de lentejas, espinacas, tomate, alubias en salsa de tomate, champiñones, batata dulce y 1 tostada de cereal
- 04. Vegan Breakfast / Desayuno Vegano** **6.95**
with avocado, 1 lentil sausage, spinach, tomato, baked beans, mushrooms, sweet potato hash & 1 cereal toast
Con aguacate, 1 salchicha de lentejas, espinacas, tomate, frijoles horneados, champiñones, picadillo de camote y 1 tostada de cereal
- 05. English Breakfast** **8.00**
Desayuno Inglés a la Parilla
with 1 egg (your style), 1 rasher of bacon, 1 sausage, tomato, baked beans, mushrooms, sweet potato hash & 1 cereal toast
con 1 huevo (a tu gusto) 1 loncha de beicon, 1 salchicha asada, tomate, alubias en salsa de tomate, champiñones, batata dulce y 1 tostada de cereal
- 06. Smoked Salmon Breakfast** **9.95**
Desayuno Salmón Ahumado
with smoked salmon, 2 scrambled eggs & spinach
con salmón salvaje ahumado, 2 huevos revueltos y espinacas
- 07. Breakfast Wrap / Wrap de Desayuno** **8.95**
2 scrambled eggs, 2 bacon & 2 sausages
2 huevos revueltos, 2 bacon y 2 salchichas

- 08. From the omelette bar / Surtido de tortilla 4.95**
3 organic eggs or 4 egg whites with:
3 huevos ecológicos o 4 claras de huevos a elegir con:
- | | | | |
|---|------|--------------------------------------|------|
| Tomato / Tomate | 0.75 | Spinach / Espinacas | 1.00 |
| Edamame beans / Frijoles de soja verdes | 1.50 | Feta cheese / Queso Feta | 1.50 |
| Broccoli / Brócoli | 1.00 | Mozzarella cheese / Queso Mozzarella | 2.00 |
| Beef / Ternera | 2.00 | Asparagus / Espárragos | 1.50 |
| Cheddar cheese / Queso Cheddar | 1.00 | Tuna / Atún | 2.50 |
| Onion / Cebolla | 0.75 | Chicken / Pollo | 2.00 |
| Seaweed / Alga | 1.00 | Peppers / Pimientos | 1.00 |
| Turkey / Carne de Pavo | 2.00 | Smoked Salmon / Salmón ahumado | 2.00 |
- 09. Vegan Breakfast Wrap 6.95**
Wrap de Desayuno Vegano
 spinach, avocado & 2 lentil sausages
 espinacas, aguacate y 2 salchichas de lentejas
- 10. Hummus Breakfast / Desayuno Hummus 11.95**
 with freshly made hummus, avocado, tomato, rocket & grilled tortilla bread
 con hummus recién hecho, aguacate, tomate, rúcula y pan de tortilla a la parrilla


TOASTS / TOSTADAS

- 11. Cereal Toast / Tostada de Cereal 2.50**
 with tomato and organic olive oil
 con tomate y aceite de oliva orgánico
- 12. GJ Toast / GJ Tostadas 4.95**
 with avocado, tomato, rocket, basil oil & squeeze of lemon
 con aguacate, tomate, rúcula, aceite de albahaca y limón
- Add 1 organic poached egg 1.50**
Añade 1 huevo escalfado orgánico
- Add smoked salmon / Añade salmón ahumado 2.95**
-  **13. Peanut Butter Toast 4.95**
Tostada de Manteca de Cacahuete
 with natural peanut butter & banana
 con manteca de cacahuete natural y plátano
- 2.95**



- | | |
|---|-------------|
| 14. Smashed Avocado Toast | 4.95 |
| Toastada de Puré de Aguacate | |
| with red onion & peppers on sourdough toast
con cebolla morada y pimientos sobre tostada de masa madre | |
| Add 1 organic poached egg | 1.50 |
| Añade 1 huevo escalfado orgánico | |
| Add smoked salmon / Añade salmón ahumado | 2.95 |
| Add bacon / Añade beicon | 1.50 |
| 15. Chicken Toast / Tostada de Pollo | 4.95 |
| with roasted red peppers & bravas sauce
con pimientos rojos asados y salsa brava | |
| 16. Avocado Toast / Tostada de Aguacate | 4.50 |
| with tomato, fried egg & bacon
con tomate, huevo frito y beicon | |
| 17. Serrano Ham Toast | 4.50 |
| Tostada de Jamón Serrano | |
| with grated tomato & cheese
con tomate rallado y queso | |
| 18. York Ham Toast / Tostada de Jamón York | 4.25 |
| with grated tomato & Emmental cheese
con tomate rallado y queso Emmental | |
| 19. Tuna Toast / Tostada de Atún | 4.50 |
| with tomato & mayo
con tomate y mayonesa | |
| 20. Organic Croissant / Croissant Orgánico | 2.50 |
| fresh organic croissant
croissant orgánico fresco | |

BOWLS / TAZONES

- | | |
|--|-------------|
|  21. Porridge oats / Copos de avena | 6.95 |
| with almond / semi-skimmed milk and fruit selection
con leche de almendras / semidesnatada y selección de frutas | |
| Add scoop of flavoured protein | 1.00 |
| Añade cucharada de proteína aromatizada | |
| 22. Açai Bowl / Tazon de Açai | 9.95 |
| açai, banana, coconut milk, fruit & coconut shreds
açai, plátano, leche de coco, fruta y copos de coco | |

- 23. Protein Granola Bowl** **7.95**
Tazón de Proteína de Granola
 with our homemade granola, greek yogurt and fruit selection
 con nuestra granola casera, yogur griego y selección de frutas
- 24. Fruit bowl / Tazón de frutas** **6.95**
 Selection of fresh fruit
 Selección de fruta fresca
-  **25. Banana Nutter Bowl / Tazón de Nuez Platanero** **9.95**
 coconut, banana, coconut milk, peanut butter, chocolate and vegan protein
 coco, plátano, leche de coco, mantequilla de cacahuete, chocolate y proteína vegana
- 26. Vegan Bowl / Tazón Vegano** **8.95**
 a selection of fresh vegan food from our deli
 una selección de comida vegana fresca de nuestro deli

PANCAKES / TORTITAS

-  **27. Protein Pancakes / Tortitas con Proteínas** **6.95**
 with strawberries and banana, includes a free pot of agave
 con fresas y plátano, incluye una olla de agave gratis
Choose a protein flavour: White chocolate and coconut or chocolate and banana flavoured whey protein (34g of protein per serving to give your body a mixture of fast and slow acting nutrients)
Elija un sabor proteico: Proteína de suero con sabor a chocolate blanco y coco o chocolate y plátano (34 g de proteína por porción para darle a su cuerpo una mezcla de nutrientes de acción rápida y lenta)
-  **28. Kids Pancakes** (without protein) **3.50**
Tortitas para Niños (sin proteína)
 with strawberries and banana
 con fresas y plátano

Add banana / Añade plátano	1.75
Add blue berries / Añade arándanos	2.50
Add greek yoghurt / Añade yogur griego	1.75
Add peanut butter / Añade manteca de cacahuete	2.50
Add strawberries / Añade fresas	2.50
Add maple syrup / Añade jarabe de arce	2.50
Add chocolate / Añade chocolate	1.50

WRAPS & SANDWICHES

- 29. Tender chicken Wrap / Wrap de Pollo Tierno** **10.95**
with avocado, peppers, spinach, egg and GJ sauce
con aguacate, pimienta, espinacas, huevo y salsa GJ
- 30. The vegan Wrap / Wrap Vegetariano** **9.95**
with hummus, quinoa salad, avocado, roasted beetroot, chilli jam and shredded cos lettuce
con humus, ensalada de quinoa, aguacate, remolacha frita, mermelada chile y lechuga romana ralladao
- 31. Steak Wrap / Wrap de Bistec** **11.95**
strips of peppered steak with agave mustard sautéed onions, spinach and mozzarella cheese
bistec a la pimienta cocinado a la parrilla con mostaza de agave, cebolla salteada, espinacas y queso mozzarella
- 32. Tuna Sandwich / Sándwich de Atún** **5.95**
with lettuce, tomato, onion & mayo
con lechuga, tomate, cebolla y mayonesa
- 33. Healthy Club Sandwich** **7.95**
Club Sandwich Saludable
with chicken, bacon, lettuce, tomato & mayo
con pollo, beicon, lechuga, tomate y mayonesa
- 34. Roast Beef Sandwich / Sandwich de Roast Beef** **6.50**
with red pepper, horse radish, lettuce & cream cheese
con pimienta roja, rábano picante, lechuga y queso crema

SALADS / ENSALADAS

-  **35. Vegan Kale Salad / Ensalada Vegana de Col** **9.95**
with avocado, chilli and lime chick peas, peppers, walnuts, quinoa and cherry tomatoes. GJ house dressing
con aguacate, garbanzos de chile y lima, pimientos, nueces, quinoa y tomates cherry. Aderezo casero GJ
-  **36. Super Food Salad / Super Ensalada** **9.95**
Spinach, avocado, beetroot, seaweed, cucumber, quinoa salad, gojiberries, toasted almonds and mint dressing
Espinacas, aguacate, remolacha, quelpo (algas), pepino, quinoa, bayas de goji, almendras tostadas con aliño de menta
- Add feta cheese / Añade queso feta** **0.75**
Add 100g chicken / Añade 100g de pollo **3.00**
Add smoked salmon / Añade salmón ahumado **4.95**

-  **37. Chicken & Bacon Salad** **10.95**
Ensalada de Pollo y Beicon
 with rocket, beetroot, cos lettuce, avocado, cherry tomatoes, egg, parmesan cheese, GJ house dressing
 con rúcula, remolacha, lechuga romana, aguacate, tomates cherry, huevos, queso parmesano con aliño GJ de la casa

GJ BBQ BAR / SURTIDO DE BARBACOA GJ

- 38. Steaks 250g / Bistecs 250g**
 250g steak of your choice served with rice and salad
 selección de bistec de 250g servido con arroz y ensalada
- | | | |
|-----------|---|--------------|
| a. | Salmon steak / Bistec de salmón | 16.95 |
| b. | Beef steak / Bistec de ternera | 17.50 |
| c. | Turkey steak / Bistec de pavo | 13.95 |
| d. | Butterflied chicken breast / Pollo fileteado | 11.95 |
- 39. Skewers 150g / Brochetas 150g**
 150g skewer of your choice served with vegetables
 selección de brocheta de 150g servido con verduras
- | | | |
|-----------|------------------------|--------------|
| a. | Beef / Ternera | 10.95 |
| b. | Turkey / Pavo | 9.95 |
| c. | Chicken / Pollo | 9.50 |

Add any of our home made gluten-free rubs:

piri-piri (spicy), jamaican, honey, BBQ

Añade cualquiera de nuestros condimentos caseros sin gluten:

piri-piri (picante), jamaicana, miel, BBQ

SPECIALS / ESPECIALES

- 40. Tender Chicken Thigh / Muslo de Pollo Tierno** **10.95**
 with rice & coleslaw salad
 con arroz y ensalada de col
- 41. Protein Lunch / Almuerzo de Proteina** **11.95**
 150g chicken served with avocado, quinoa, sweet hash, broccoli
 150g de pollo servido con aguacate, quinoa, hash de batata, brócoli

Add any of our home made gluten-free rubs:

piri-piri (spicy) or jamaican

Añade cualquiera de nuestros condimentos caseros sin gluten:

piri-piri (picante) o jamaicana

42. Meal Prep 125g	
a. Chicken, rice, broccoli / Pollo, arroz, brócoli	9.95
b. Salmon, rice, broccoli / Salmón, arroz, brócoli	10.95
c. Chickpeas, rice, salad / Garbanzos, arroz, ensalada	8.95

CHOOSE A SIDE **ELIGE PARA ACOMPAÑAR**

43. Hummus	3.00
 44. Sweet potato wedges / Cuñas de batatas	3.50
45. Sweet potato mash / Puré de batata	3.50
46. Brown rice / Arroz integral	2.95
47. White rice / Arroz blanco	2.95
48. Jamaican rice / Arroz Jamaicano	3.95
49. Grilled haloumi / Halloumi a la parrilla	5.95
50. Steamed broccoli / Brócoli al vapor	2.95
51. Grilled asparagus / Espárragos a la plancha	5.00
52. Garlic spinach / Espinacas al ajillo	2.95
 53. Super food side-salad / Super ensalada	4.95
54. GJ mixed side-salad / Ensalada mixta GJ	3.95
 55. GJ Coleslaw / Ensalada de col GJ	3.50
56. Baked Beans / Alubias en salsa de tomate	1.50
57. Organic Poached Egg Huevo escalfado ecológico	1.50

KIDS MENU / MENU PARA NIÑOS


Healthy home-made food for the kids...no added salt or sugar!

Comida sana hecha en casa para los niños ... sin sal ni azúcar añadido!

58. Kids Meal / Menu para Niños 6.95

choose 1 from each category:

elije uno de cada categoria:

- a. Chicken, beef, turkey / Pollo, ternera, pavo
-  b. Sweet potato wedges, mash potato, rice
Cuñas de batata, pure de patata, arroz
- c. Broccoli, baked beans, sautéed spinach, hummus
Brócoli, alubias en salsa de tomate, espinacas salteadas

59. Kids Chicken Wrap / Mini Wrap de Pollo 6.95

with lettuce, mayonnaise & sweet potato wedges

con lechuga y mayonesa y cuñas de batata

Option to add cheese / Opción de añadir queso

60. Kids Vegan Wrap / Mini Wrap Vegano 6.95

with lettuce, hummus, quinoa & sweet potato wedges

con lechuga, hummus, quinoa y cuñas de batata

DESSERTS / POSTRES

61. Carrot cake / Tarta de zanahoria 4.95

62. Snickers Square 4.95

63. Energy ball 2.50

64. Sticky Toffee 4.95

65. Brownie 4.95

66. Millionaire's Shortbread 4.95

HYDRATION / HIDRATACIÓN

Still Water (500ml) Agua sin gas	2.00
Sparkling Water (500ml) Agua con gas	3.00
Kangen Water (1L) anti-oxidizing, alkalizing, detoxifying, hydrating... antioxidante, alcalinizante, desintoxicante, hidratante...	2.95

COFFEE / CAFÉ

Espresso	1.60
Double Espresso / Espresso doble	1.80
Espresso with a dash of milk / Cortado	1.85
Double Espresso with a dash of milk / Cortado doble	1.95
Coffee with milk / Café con leche	2.00
Cappuccino	2.50
Americano	2.00
Americano with side milk Americano con leche aparte	2.25
Large coffee (mug) / Café grande (tazón)	2.95
Black coffee / Café solo	1.80
Sombra	2.00
Latte	2.50
Iced coffee / Café con hielo	3.00

SPECIALITY ORGANIC VEGAN LATTES WITH OAT MILK LATTES VEGANOS ORGÁNICOS CON LEACHE DE AVENA

Matcha & Vanilla / Matcha y Vainilla

4.50

Slow-release caffeine. Rich in antioxidants, chlorophyll, fibre & vitamins. Boosts metabolism and burns calories. Detoxifies.

Cafeína de liberación lenta. Rico en antioxidantes, clorofila, fibra y vitaminas. Aumenta el metabolismo y quema calorías. Desintoxica.

Beetroot & Ginger / Remolacha y Jengibre

4.50

Increases exercise stamina, lowers blood pressure, great source of iron & potassium. Loaded with vitamins & minerals, low in calories & fats.

Aumenta la resistencia al ejercicio, disminuye la presión arterial, excelente fuente de hierro y potasio. Cargado con vitaminas y minerales, bajo en calorías y grasas.

Chicory & Lion's Mane / Escarola y Melena de León

4.50

Caffeine-free, rich flavour similar to the coffee bean. Medicinal mushroom that supports the neurological system. Helps prevent Alzheimer's & Parkinson's. Helps repair nerve damage. Helps with focus & concentration.

Sin cafeína, rico sabor similar al grano de café. Hongo medicinal que apoya el sistema neurológico. Ayuda a prevenir el Alzheimer y el Parkinson. Ayuda a reparar el daño nervioso. Ayuda con enfoque y concentración.

Chai & Reishi

4.50

Spices of nutmeg, cinnamon, cardamom, ginger, cloves & black pepper and reishi mushroom. Enhances immune system. Cancer fighting properties, adaptogen, hormonal balance. Increases HDL, good cholesterol.

Espicias de nuez moscada, canela, cardamomo, jengibre, clavo y pimienta negra y hongo reishi. Mejora el sistema inmune. Propiedades de lucha contra el cáncer, adaptógeno, equilibrio hormonal. Aumenta el HDL, colesterol bueno.

Raw Chocolate / Cacao Crudo

4.50

Unrefined raw cacao 'feel good' cup of hot chocolate. Great for heart, brain health & cardiovascular system. Highest plantbased source of iron & magnesium. 40 times more antioxidants than blueberries! More calcium than cows milk!

Taza de chocolate caliente con cacao crudo sin refinar. Ideal para el corazón, la salud del cerebro y el sistema cardiovascular. La mayor fuente de hierro y magnesio basada en plantas. ¡40 veces más antioxidantes que los arándanos! ¡Más calcio que la leche de vaca!

Turmeric & Black Pepper

4.50

Cúrcuma y Pimienta Negra

'Golden milk' latte spiced with turmeric, cinnamon & black pepper. Helps prevent cancer, heart disease & arthritis. Anti-inflammatory properties. Detoxifies liver. Increases bioavailability when combined with black pepper.

Latte 'Leche dorada' condimentado con cúrcuma, canela y pimienta negra. Ayuda a prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y la artritis. Propiedades antiinflamatorias. Desintoxica el hígado. Aumenta la biodisponibilidad cuando se combina con pimienta negra.

TEA / TÉ

Bio Matcha freshly made Tea Té Bio Matcha recién hecho matcha, ginger, lemon, turmeric, black pepper matcha, jengibre, limón, cúrcuma, pimienta negra	3.00
English Breakfast Tea / Té 'English Breakfast'	2.00
Natural Infusions / Infusiones Naturales	2.00

PROTEIN SHAKES / BATIDO DE PROTEÍNAS

Whey Protein Shakes Batidos de Proteínas Whey made with water or cows milk hecho con agua o leche de vaca Flavors / Sabores: Banana / Plátano Vanilla / Vainilla Strawberry / Fresa Chocolate / Chocolate Chocolate mint / Chocolate con menta Chocolate & peanut butter / Chocolate y manteca de cacahuete Add / Añade: Almond milk / Leche de almendras Peanut butter / Manteca de cacahuete Fresh banana / Plátano fresco	5.00
Vegan Whey Protein Shakes Batidos de Proteínas Whey Vegano made with water or cows milk hecho con agua o leche de vaca Flavors / Sabores: Banana / Plátano Vanilla / Vainilla Strawberry / Fresa Chocolate / Chocolate Add / Añade: Almond milk / Leche de almendras Peanut butter / Manteca de cacahuete Fresh banana / Plátano fresco	5.00

SMOOTHIES / BATIDOS

Berry Blast (Post-workout) Explosión Frutal (Post-entrenamiento) apple, strawberries, blueberries + protein manzana, fresas, arándanos + proteína	6.50
Banana Nutter (Post-workout) Nuez Platanero (Post-entrenamiento) almond milk, peanut butter, banana, cacao, maca + protein leche de almendras, manteca de cacahuete, plátano, cacao, maca + proteína	6.50
Hormone Balancer / Equilibrador Hormonal almond milk, banana, blueberries, maca, honey leche de almendras, plátano, arándanos, maca, miel	5.50
Organic Açai Berry Smoothie Batido de Açai y Bayas Organico acai fibre, coconut milk, banana, goji berries, coconut shreds fibra de açai, leche de coco, plátano, bayas de goji, trozos de coco	7.50
Runner Smoothie / Batido Corredor banana, blueberries, strawberries, greek yoghurt plátano, arándanos, fresas, yogur griego	5.50
Add extra scoop of Protein to any of the above smoothies Agrega una cucharada extra de proteína a cualquiera de los batidos anteriores	1.00

FRESH JUICES / ZUMOS NATURALES

Our juices are 100% natural with no added sugar

Nuestros zumos son 100% naturales sin azúcar añadido

Orange / Naranja	5.00
Add ginger / Añade jengibre	0.50
Carrot / Zanahoria	5.00
Add ginger / Añade jengibre	0.50
Apple / Manzana	5.00
Add ginger / Añade jengibre	0.50
Weight Loss / Pérdida de Peso	7.00
carrot, cucumber, celery, beetroot, lemon, ginger zanahoria, pepino, apio, remolacha, limón, jengibre	
Liver and Colon Tonic Detox	5.50
Tónica de Desintoxicación del Hígado y Colon	
spinach, banana, pineapple, red grapes, hemp seeds espinacas, plátano, piña, uvas rojas, semillas de cáñamo	
Skin Vitamin / Vitaminas para la Piel	6.50
carrot, orange, apple, cucumber, flax seeds, ginger zanahoria, naranja, manzana, pepino, semillas de lino, jengibre	
Daily Greens / Verduras Diarias	6.00
spinach, celery, apple, cucumber, lime, spirulina espinacas, apio, manzana, pepino, lima, espirulina	
Add ginger / Añade jengibre	0.50
Immune Boost / Refuerzo Inmunológico	5.50
spinach, banana, orange, pineapple, goji berries espinacas, plátano, naranja, piña, bayas de goji	
Energy Fix / Refuerzo energetico	6.50
kale, banana, apple, blueberries, walnuts, açai col rizada, plátano, manzana, arándanos, nueces, açai	
Remedy / Remedio	5.00
carrot, apple, beetroot, lime zanahoria, manzana, remolacha, lima	
Add ginger / Añade jengibre	0.50
Power Shot / Chupito Energético	3.50
ginger, pineapple, lemon, turmeric, black pepper jengibre, piña, limón, cúrcuma, pimienta negra	
Ginger Shot / Chupito de Jengibre	3.50
ginger only solo jengibre	

SOFT DRINKS / REFRESCOS

Coconut Water / Agua de Coco	4.00
BBCA	2.75
Coca-Cola	2.00
Coca-Cola Light	2.00
Coca-Cola Zero	2.00
7up	2.00
Fanta Orange / Naranja	2.00
Fanta Lemon / Limón	2.00

KIDS DRINKS / BEBIDAS PARA NIÑOS

Apple Juice / Zumo de Manzana	2.50
Pineapple Juice / Zumo de Piña	2.50
Cola-caao	2.50

ALCOHOL / BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Draft Heineken / Heineken de Barril	
Half Pint / Media Pinta	2.50
Pint / Pinta	4.00
Heineken / Corona / Peroni	4.00
Small Cruzcampo	1,75
Non-alcoholic Beer / Cerveza 0,0	1,75
Bottle of House White, Red or Rosé Wine Botella de Vino Blanco, Tinto o Rosado de la Casa	16.00

