

bim®

BODY IN MOTION

Meny

Om BIM

BIM:s matidé bygger på att inget steks eller friteras utan tillagas i ångugnar efter BIM:s unika recept med inspiration från Asien, Medelhavet och USA. Här får du reda på vad maten innehåller i form av kalorier, kolhydrater, fett och protein.

I dagens kosthållning finns en obalans mellan kolhydrater, fett och protein. BIM:s mat försöker höja proteinvärdet (som är byggstenen i våra muskler) genom utvalda ingredienser. De utvalda råvarorna ska dessutom hjälpa till att höja blodcirkulationen, vara energiförhöjande via sin sammansättning och ha ett låglaktos innehåll. Mängden kalorier är låg i BIM:s mat och 90% av alla rätter är helt fria från tillsatt socker och fett.

Konceptet vänder sig till alla. Allt från det stora antalet människor som är nöjda med hur de lever sina liv men gärna vill vara del av en hälsosammare livsstil genom vad en äter och dricker. Eller den som har bestämt sig för att vilja må bättre genom träning och mat.

BIM skapades 2008 av Shahryar & Anna Scott som ett koncept som fokuserar på människan och en helhet kring hälsa, mat och en hälsosam livsstil.

Smårätter & Snacks

Oliver	29 kr
Rotfruktschips & Dip	29 kr
Pesto & Bröd	45 kr
Snackstallrik	89 kr

Snackstallrik & Bubbeldrink	149 kr
-----------------------------	--------

Välj mellan:

Prosecco & Pretty Woman
Prosecco & Red Passion
Prosecco & Blueberry Splash
Prosecco & Passion Island

FB: BIM i Mall of Scandinavia
IG: @bimimallofscandinavia
#bimimallofscandinavia

Sallader

Våra sallader grundas med utvalda salladssorter tillsammans med vår egen basilikaolja, bönor, tomat, gurka och oliver.

Välj PROTEIN, KOLHYDRAT, OST och DRESSING för att bygga din sallad.

PROTEIN

RÄKOR *Handskalade*

159 kr

KYCKLING

135 kr

KALKON *Lättrökt*

135 kr

TONFISK

135 kr

ÄGGPLANTA *Grillad* VEGETARISK

135 kr

BBQ OUMPH *STARK, VEGAN*

135 kr

KOLHYDRAT

Bulgur

Pasta

Quinoa *GLUTENFRI*

OST

Mozzarella

Feta

DRESSING

BIM Sweet & Spicy *MEDELSTARK*

Sweet Chili *STARK*

Soja

Vitlök

Curry

Spicy Ginger Dip *STARK*

Caesar à la BIM

Caesarsallad à la BIM består av klassisk Romansallad, vår egen Caesardressing och hyvlad parmesan som grund. Välj grillad kyckling eller räkor som proteinkälla. Fullkornskrutonger och Rotfruktschips som sidotillbehör.

PROTEIN

GRILLAD KYCKLING *i Honung och Dijon Glaze*

149 kr

RÄKOR *Handskalade*

159 kr

Intresserad av matens näringsinformation?
Fråga oss i personalen!

Green Intention

Green Intention är en proteinbaserad måltid fri från tillsatta kolhydrater.
Ditt val av proteinkälla serveras varm på en utvald salladsbädd med fetaost och BIM:s egen basilikaolja

Välj PROTEIN och DRESSING.

PROTEIN

UGNSGRILLAD KYCKLINGFILÉ

139 kr

Ugnsgrillad kycklingfilé marinerad med soja och ingefära.

BAKAD LAXFILÉ

139 kr

Ugnsbakad färsk laxfilé toppad med havssalt och vitlökspeppar.

MARINERAD BIFF

139 kr

Finstrimlat nötkött i marinad inspirerad från Japan.

Soja, sesam och purjolök.

DRESSING

BIM Sweet & Spicy MEDELSTARK

Sweet Chili STARK

Soja

Vitlök

Curry

Spicy Ginger Dip STARK

Intresserad av matens näringsinformation?
Fråga oss i personalen!

Varmrätter

Välj PROTEIN, KOLHYDRAT, SIDESALLAD och DRESSING.

PROTEIN

UGNSGRILLAD KYCKLINGFILÉ 139kr

Ugnsgrillad kycklingfilé marinerad med soja och ingefära.

BAKAD LAXFILÉ 139 kr

Ugnsbakad färsk laxfilé toppad med havssalt och vitlökspeppar.

MARINERAD BIFF 139 kr

Finstrimlat nötkött i marinad inspirerad från Japan.

Soja, sesam och purjolök.

KOLHYDRAT

Ris *Basmatris med smak av saffran.*

Bulgur *Matvete med BIM:s egen basilikaolja.*

Potatis *Kulpotatis med parmesanost, havssalt och basilikaolja.*

SIDESALLAD

Coleslaw *Frisk sötsyrlig sallad av vitkål och morötter. Vår version av denna klassiker.*

Kimchi *Syrad/fermenterad koreansk sallad på kinakål, ingefära och morötter. STARK*

Grönsallad *Utvalda sallad med oliver, gurka feta och tomat.*

DRESSING

BIM Sweet & Spicy MEDELSTARK

Sweet Chili STARK

Soja

Vitlök

Curry

Spicy Ginger Dip STARK

Intresserad av matens näringsinformation?
Fråga oss i personalen!

Focaccia

BIM:s eget bröd fylld med färskoströra, mager ost och lök.

Välj PROTEIN, SIDESALLAD och DRESSING.

PROTEIN

KALKON *Lättrökt*

139 kr

KYCKLING

139 kr

TONFISK

139 kr

ÄGGPLANTA *VEGETARISK*

139 kr

SIDESALLAD

Coleslaw. *Frisk sötsyrlig sallad av vitkål och morötter. Vår version av denna klassiker.*

Kimchi *Syrad/fermenterad koreansk sallad på kinakål, ingefära och morötter. STARK*

Grönsallad *Utvalda sallad med oliver, gurka feta och tomat.*

DRESSING

BIM Sweet & Spicy *MEDELSTARK*

Sweet Chili *STARK*

Soja

Vitlök

Curry

Spicy Ginger Dip *STARK*

Wraps

Vetetortilla med Bims Aioli, Färskost, Gurka och Sallad.
Serveras med ett smakprov av BIM:s Rotfruktssoppa.

Välj PROTEIN och DRESSING.

PROTEIN

GRILLAD ROSTBIFF

99 kr

KALLRÖKT LAX *EXTRA STARK*

99 kr

BBQ OUMPH *STARK*

99 kr

DRESSING

Välj en av dressingarna ovan!

Soppa

En klar rotfruktsbaserad soppa på palsternacka, kålrot och morötter som toppas med mozzarella och tomat. Serveras med BIM:s egen pesto, bröd och grönsallad.

Välj PROTEIN och KOLHYDRAT.

PROTEIN

KALKON	139 kr
LAX	139 kr
RÄKOR	139 kr
KYCKLING	139 kr
ÄGGPLANTA <i>Grillad</i> VEGETARISK	139 kr

KOLHYDRAT

Bulgur
Potatis

Barnrätter

Till barnrätterna ingår Fruktsallad och en färskpressad Juice (Apelsin eller äpple) eller mjölk. Gäller barn upp till 12 år. Välj PROTEIN, KOLHYDRAT OCH DRESSING.

PROTEIN

UGNSGRILLAD KYCKLINGFILÉ	89 kr
BAKAD LAXFILÉ	89 kr
MARINERAD BIFF	89 kr

KOLHYDRAT

Ris *Basmatiris smaksatt med saffran.*

Bulgur *Matvete smaksatt med BIM:s egen basilikaolja.*

Potatis *Kulpotatis smaksatt med parmesan, havssalt och basilikaolja.*

DRESSING

BIM Sweet & Spicy MEDELSTARK

Vitlök

Curry

FB: BIM i Mall of Scandinavia

IG: @bimimallofscandinavia

#bimimallofscandinavia

Kaffe, Te & Sött

KAFFE

Välj kaffeböna:

BIM SPECIAL BLEND Vår egen kaffeböna med smak av vanilj och choklad

INFERNO Mörkrostad espressoböna

Americano	Dubbel Espresso & Vatten	29/39 kr
Espresso		29/39 kr
Latte	Espresso & Skummad mjölk	29/39 kr
Cappuccino	Dubbel Espresso & Skummad mjölk	39 kr
Macchiato	Dubbel Espresso & en skvätt Skummad mjölk	39 kr
Latte Macchiato	1/2 Espresso & Skummad Mjölk	39 kr
Islatte	Dubbel Espresso & Kall mjölk	39 kr

TE

Chai	Kanel, Ingefära, Nejlika	SVART	39 kr
Chai Latte	Chai & Skummad Mjölk	SVART	39 kr
English Breakfast	Naturell - Breakfast	SVART	39 kr
Earl Grey	Bergamott	SVART	39 kr
Södermalmsblandning	Apelsinskal, Vanilj, Papaya	SVART	39 kr
MumsBums	Kakao	SVART	39 kr
Ginseng	Antioxidanter	ROOIBOS	39 kr
Teaser	Papaya, Jordgubbar, Chili, Ringblomma, Passionsfrukt	ROOIBOS	39 kr
Kustfägring	Havtorn, Jordgubbar	GRÖNT	39 kr
Mareld	Blåbär, Hallon, Kvitten, Jordgubbar, Yoghurt	GRÖNT	39 kr
Kamomill	Kamomillblommor	ÖRT	39 kr

SÖTT

Dreamcake	Dubbel Chokladtårta med hallonfyllning	49 kr
Morotskaka	GLUTENFRI, LAKTOSFRI, INNEHÅLLER MANDEL	39 kr
Muffins	Energimuffins med Kreatin och Ginseng	35 kr
Raw Bites	Choklad eller Chili VEGAN, GLUTENFRI, LAKTOSFRI, SOCKERFRI	25 kr
Raw Bites	Mango & Cashewnötter VEGAN, GLUTENFRI, LAKTOSFRI, SOCKERFRI	25 kr
OBS! INNEHÅLLER NÖTTER		
Fruksallad		39 kr

FB: BIM i Mall of Scandinavia

IG: @bimimallofscandinavia

#bimimallofscandinavia

Juicer, Smoothies & Vatten

JUICER & SMOOTHIES

Red Passion <i>Jordgubbar, Äpple, Mynta</i>	49 kr
Pretty Woman <i>Apelsin, Jordgubbar, Ingefära</i>	49 kr
GT - Green Tornado <i>Äpple, Lime, Mynta, Ingefära</i>	49 kr
Blueberry Splash <i>Blåbär, Äpple, Lime</i>	49 kr
Passion Island <i>Apelsin, Mango, Passionsfrukt</i>	49 kr
Detox <i>Spenat, Selleri, Persilja, Äpple, Lime, Citron, Chili, Gurka, Ingefära</i>	59 kr
Booster <i>Apelsin, Äpple, Ingefära</i>	49 kr
Hawaiian Tropic <i>Ananas, Banan, Mjölk</i>	49 kr
Summer Breeze <i>Äpple, Honungsmelon, Mynta</i>	59 kr
Apelsin <i>Apelsin</i>	49 kr
Äpple <i>Äpple</i>	49 kr
Vattenmelon <i>Vattenmelon (säsongssmak)</i>	49 kr
Avocado <i>Avocado, Kokos, Mjölk</i>	59 kr
Banan <i>Banan, Mjölk</i>	49 kr

VATTEN & ANNAN DRYCK

Nordaq Fresh <i>Stilla 75 cl</i>	19 kr
Nordaq Fresh <i>Kolsyrat 50 cl</i>	29 kr
Nordaq Fresh <i>Kolsyrat 75 cl</i>	39 kr
Läsk	35 kr

Intresserad av matens näringsinformation?
Fråga oss i personalen!

Vin

Glas

Flaska

RÖTT

Cune Crianza Rioja

Druvor: Tempranillo & Garnacha. Spanien

Mjukt, lätt vin med inslag av mogen frukt och röda bär.

85 kr

425 kr

Paxton EKOLOGISKT/BIODYNAMISKT

Druvor: Tempranillo, Shiraz & Cabernet Sauvignon. Australien

Mjukt och fruktigt med viss strävhet. Inslag av kryddor, plommon och mynta.

88 kr

440 kr

Langmeil Hangin' Snakes

Druvor: Shiraz & Viognier. Australien

Fruktigt, strävt och fylligt. Inslag av mörka bär som plommon, björnbär.

92 kr

460 kr

VITT

Weinviertel DAC Haidviertel

Druvor: Grüner Weltiner. Österrike

Frisk, fruktig & halvtorr med ett pepprigt avslut.

84 kr

420 kr

Riesling Terrassen Sonnleiten

Druvor: Riesling. Österrike

Halvtorr och kraftfull med inslag av aprikoser & persika.

95 kr

475 kr

Andre Tremblay Chablis

Druvor: Chardonnay. Frankrike

Frisk smak med inslag av citrus, lime & gröna äpplen. Halvtorr.

115 kr

690 kr

ROSÉ

Sacha Lichine Le Poussin Rosé

Druvor: Grenache Gris, Grenache Noir & Carignan

Friskt och fruktigt med inslag av mogna sommarbär som hallon, smultron & jordgubbar.

85 kr

425 kr

Drinkar

Prosecco & färskpressad juice

89 kr

Välj mellan:

Prosecco & Pretty Woman

Prosecco & Red Passion

Prosecco & Blueberry Splash

Prosecco & Passion Island

Bubbel

Glas

Flaska

Redentore Prosecco

80 kr

480 kr

Druvor: Glera. Italien (Veneto)

Mycket torr med inslag av blommor, gröna äpplen, persika & päron.

Collet Champagne Extra Brut

105 kr

630 kr

Druvor: Pinot Noir, Chardonnay, Pinot Menuier. Frankrike

Mycket frisk och torr med inslag av röda äpplen, blodapelsin & honung.

Collet Champagne Grand Art Brut

110 kr

630 kr

Druvor: Pinot Noir, Chardonnay, Pinot Menuier. Frankrike

Elegant och fräsch. Fruktig doft med smak av citrus, mineraler och brödighet.

Collet Champagne Blanc de Blanc

120 kr

720 kr

Druvor: Chardonnay. Frankrike

Frisk med bra syra och härlig mousse. Inslag av gröna äpplen med toner av grapefrukt och havtorn.

Öl

Carlsberg Hof 33 cl, 4,2%

58kr

Pripps Grön 33 cl, 4,8%

55 kr

Nya Carnegiebryggeriet Luma Lager 33 cl, 5,0%

65 kr

Nya Carnegiebryggeriet 100W IPA 33 cl, 6,8%

65 kr

Nya Carnegiebryggeriet Halvljus 33 cl, 2,2%

39 kr

Carlsberg Non-Alcoholic 33 cl, 0,5

39 kr

FB: BIM i Mall of Scandinavia a Åy

IG: @bimimallofscandinavia

#bimimallofscandinavia