

ЗАВТРАКИ

ОВСЯНАЯ КАША

Овсяные хлопья, кокосовое молоко, клубника, кешью, топинамбур, горький шоколад, мелисса

244 ккал на порцию, Б: 8, Ж: 10, У: 43, 250 г

350



РИСОВАЯ КАША

Рис, кокосовое молоко, тыква, манго, топинамбур, тыквенные семечки, кислица, мелисса

259 ккал на порцию, Б: 3, Ж: 7, У: 44, 250 г

350



БРУСКЕТТЫ

БРУСКЕТТА С АВОКАДО

Мультизлаковый хлеб, авокадо, микрозелень, тыквенные семечки, сок лимона, фисташка, семена льна

364 ккал на порцию, Б: 7, Ж: 26, У: 25, 120 г

360



БРУСКЕТТА С ХУМУСОМ ИЗ СВЕКЛЫ

Мультизлаковый хлеб, свекольный хумус, брокколи, черри, микрозелень, тыквенные семечки, семена льна, тыквенное масло

288 ккал на порцию, Б: 11, Ж: 15, У: 28, 165 г

320



САЛАТЫ



КИНОА С АВОКАДО И МАНГОВЫМ СОУСОМ

Киноа, манговый соус, авокадо, кукуруза, ромейн, огурец, тыква, микрозелень, пекан, тофу, тыквенные семечки

Витамины: группа В, С, Е, А, К, омега 3

220 ккал на порцию, Б: 6, Ж: 15, У: 21, 250 г

560

САЛАТ С ГРИБАМИ ЭНОКИ

Салат ромейн, черри, грибы эноки, батат севиче, тофу, имбирный чиа, бобы эдамаме, семена льна, тыквенные семечки, тыквенное масло, цитрусовый соус на основе пюре маракуйи, микрозелень

Витамины: группа В, А, С, Е, К, омега-3, Fe

152 ккал на порцию, Б: 8, Ж: 8, У: 14, 165г

520



БОЛЬШОЙ САЛАТ С АВОКАДО

Ромейн, огурец, яблоко, сельдерей, крем из цветной капусты, сок лимона, цедра лайма, сироп топинамбура, эстрагон, фисташка, авокадо, оливковое масло, микрозелень

Витамины: А, С, К, Е, группа В, Са, Mg, Fe

206 ккал на порцию, Б: 3, Ж: 15, У: 16, 230 г

520

30+ ИНГРЕДИЕНТОВ

**Витамины: А, С, К, Е, В-комплекс
(особенно В6 и В9), Mg, Fe, K, Zn, Ca**

Тофу, растительная курица, бобы эдамамэ, ростки сои, красная чечевица, свекольный хумус, ромейн, айсберг, микрозелень, манго, помидоры черри, огурец, крем из цветной капусты, сельдерей, яблоко, авокадо, фисташка, пекан, семена тыквы и льна, имбирный чиа, оливковое масло, сок лимона, лайм, эстрагон, брускетта, цветы

324 ккал на порцию, Б: 16, Ж: 18, У:30, 460 г

920

