



# ВКУСНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА

## СОБЕРИ СВОЙ ПОКЕ



СТАНДАРТНЫЙ 490

БОЛЬШОЙ 670

1.

### ВЫБЕРИ ОСНОВУ



РИС КИНОА БУРЫЙ РИС САЛАТ

2.

### ДОБАВЬ ПРОТЕИН



ЛОСОСЬ КРЕВЕТКИ ТУНЕЦ  
КАЛЬМАР ТОФУ  
УГОРЬ +70 ГРЕБЕШОК +70

3.

### ВЫБЕРИ ЭКСТРА



БОБЫ ЭДАМАМЕ АВОКАДО ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ БИТЫЙ САЛАТ ЧУКА КУКУРУЗА ЯЙЦО ПАШОТ  
ТОФУ МАНГО ОМЛЕТ ИМБИРЬ ФАСОЛЬ АНАНАС ЛИЧИ  
СОЕВЫЕ РОСТКИ ШПИНАТ БЛАНШ КАПУСТА КИМЧИ МИКС ОВОЩЕЙ КРЕСС САЛАТ КАПУСТА ЧЕРРИ

4.

### ЗАПРАВЬ СОУСОМ



СПАЙСИ-АЙОЛИ ПОНЗУ УНАГИ  
КОКОСОВЫЙ КУНЖУТНЫЙ ВАСАБИ  
НИККЕЙ ТРЮФЕЛЬНЫЙ +50 ОСТРЫЙ

5.

### ПОСЫПЬ СВЕРХУ



НОРИ КУНЖУТ  
ЛУК ЖАР АРАХИС ЖАР  
ЛУК ЗЕЛЁНЫЙ ТОБИКО

## ИЛИ ПОПРОБУЙ ПОКЕ ОТ ШЕФА



### ЛОСОСЬ СПАЙСИ-АЙОЛИ 690

РИС, ЛОСОСЬ, БОБЫ ЭДАМАМЕ, АВОКАДО, ОГУРЦЫ БИТЫЕ, ЯЙЦО ПАШОТ, ИМБИРЬ МАРИНОВАННЫЙ, ЧУКА, СОУС СПАЙСИ-АЙОЛИ, ВОДОРОСЛИНОРИ, КУНЖУТ, ИКРА ТОБИКО

### АХИ-ПОКЕ С ТУНЦОМ 690

РИС, ТУНЕЦ, ЛУК ШАЛОТ, АВОКАДО, ЧУКА, КРЕСС-САЛАТ, КИНЗА, ЛИЧИ, ТОМАТЫ ЧЕРРИ, СОУС ПОНЗУ, КУНЖУТ

### ЛОСОСЬ С ТРЮФЕЛЬНЫМ СОУСОМ 715

РИС, ЛОСОСЬ, АВОКАДО, ОГУРЦЫ, БОБЫ ЭДАМАМЕ, КАПУСТА КРАСНАЯ, РОСТКИ СОИ, СОУС ПОНЗУ, СОУС ТРЮФЕЛЬНЫЙ

### С МОРСКИМ ГРЕБЕШКОМ 745

РИС, МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК, МАНГО, БОБЫ ЭДАМАМЕ, ШПИНАТ, ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ, ЛУК ПОРЕЙ, КАПУСТА КИМЧИ, СОУС ЦИТРУСОВЫЙ, СОУС КУНЖУТНЫЙ, СОУС НИККЕЙ, КУНЖУТ

### ГАВАЙСКИЙ РЫБНЫЙ СУП



ЛОСОСЬ, КАЛЬМАР, РИС, ЯЙЦО ПАШОТ, ВОДОРОСЛИ ВАКАМЭ, ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК

250

### ЧЕРНИЧНЫЙ АСАИ БОУЛ



ЧЕРНИКА, ЯГОДЫ АСАИ, КОКОСОВОЕ МОЛОКО, БАНАН, КИВИ, МАНГО, ГРАНОЛА, МИНДАЛЬ, СЕМЕНА ЧИА

350

В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ 5 ЭКСТРА И 2 ПОСЫПКИ • ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРОТЕИН 200 • ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭКСТРА 70




# TASTY AND HEALTHY FOOD


## CREATE YOUR OWN POKE BOWL

**SIZE**    **STANDART 490RUB**    **LARGE 670RUB**

**1. CHOOSE A BASE**  
 RICE    QUINOA    BLACK RICE    SALAD

**2. ADD PROTEIN**  
 SALMON    SQUID    RIVER EEL +70RUB  
 TUNA    TOFU    SCALLOP +70RUB  
 SHRIMPS

**3. CHOOSE EXTRAS**  
 EDAMAME    MANGO    SPINACH  
 AVOCADO    OMELETTE    KIMCHI  
 CUCUMBER    GINGER    VEGETABLE MIX  
 SEAWEED SALAD    BEANS    CRESS SALAD  
 CORN    PINEAPPLE    RED CABBAGE  
 POACHED EGG    LYCHEE    SOY SPROUTS  
 TOFU    CHERRY

**4. FIELDS OF SAUCE**  
 SPICY AIOLI    COCONUT    NIKKEY  
 PONZU    SESAME    TRUFFLE +50RUB  
 UNAGI    WASABI    SPICY

**5. CHOOSE TOPPINGS**  
 SESAME    FRIED ONIONS    PEANUTS  
 NORI SEAWEED    FRESH ONIONS    TOBIKO

## OR TRY CHEF'S POKE



**SPICY AIOLI WITH SALMON 690RUB**

RICE, SALMON, EDAMAME BEANS, AVOCADO, CUCUMBER, POACHED EGG, GINGER, SEAWEED SALAD, SPICY AIOLI SAUCE, NORI, SESAME, TOBIKO

**AHI-POKE WITH TUNA 690RUB**

RICE, TUNA, SHALLOT, AVOCADO, SEAWEED SALAD, CRESS SALAD, CILANTRO, LYCHEE, TOMATOES CHERRY, PONZU SAUCE, SESAME

**SALMON IN TRUFFLE SAUCE 715RUB**

RICE, SALMON, AVOCADO, CUCUMBER, EDAMAME BEANS, RED CABBAGE, SOY SPROUTS, PONZU SAUCE, TRUFFLE SAUCE

**SCALLOP POKE 745RUB**

RICE, SCALLOP, MANGO, EDAMAME BEANS, SPINACH, RED SWEET PEPPER, LEEK, KIMCHI CABBAGE, CITRUS SAUCE, SESAME SAUCE, NIKKEY SAUCE, SESAME

**HAWAIIAN FISH SOUP**

SALMON, SQUID, POACHED EGG, SEAWEED VACAME, RICE



**250RUB**

**ASSAI BOWL**

BLUEBERRIES, ASSAI BERRY, COCONUT MILK, BANANA, KIWIFRUIT, MANGO, GRANOLA, ALMOND, CHIA SEEDS



**350RUB**

THE PRICE INCLUDES 5 EXTRAS AND 2 TOPPINGS

• EXTRA PROTEIN 200RUB

• MORE EXTRA 70RUB