

Завтраки

Геркулесовая каша с цветочным медом 180

Добавьте к каше: банан (+ 40), лесные орехи (+ 60), сухофрукты (+ 40) или свежие ягоды (+ 75)

База без добавок — 250 г, 322 ккал, Б4 / Ж11 / У54;
Банан — 50 г, 44 ккал, Б1 / Ж0 / У11; Орехи — 20 г, 137 ккал, Б3 / Ж13 / У2;
Сухофрукты — 30 г, 77 ккал, Б1 / Ж10 / У18; Ягоды — 20 г, 8 ккал, Б0 / Ж10 / У2

Тост с муссом из авокадо и рикотты с яйцом пашот 270

Используем цельнозерновой хлеб.

Добавьте к блюду: бекон (+ 80), слабосоленый лосось (+ 120)

База без добавок — 140 г, 335 ккал, Б11 / Ж15 / У39;
Бекон — 40 г, 154 ккал, Б5 / Ж15 / У0; Лосось — 40 г, 57 ккал, Б8 / Ж3 / У0

Творожное парфе с йогуртом, гранолой и ягодами 320

170 г, 251 ккал, Б7 / Ж10 / У31

Сырники со свежими ягодами и соусом из манго 350

Готовим из органического творога

190 г, 449 ккал, Б22 / Ж25 / У33

Творожная запеканка с сухофруктами 330

Подаем с ягодным конфитюром и сметаной

150/45/10 г, 397 ккал, Б26 / Ж18 / У33

Органический творог 200

Добавьте к творогу: гранолу (+ 70), грецкие орехи (+ 75), лесные орехи (+ 60), свежие ягоды (+ 75), банан (+ 40), йогурт (+ 50), мед (+ 50) или варенье (+ 30)

База без добавок — 150 г, 248 ккал, Б27 / Ж14 / У5;
Гранола — 20 г, 92 ккал, Б2 / Ж5 / У9; Грецкие орехи — 30 г, 200 ккал, Б5 / Ж18 / У4;
Лесные орехи — 20 г, 137 ккал, Б3 / Ж13 / У2; Свежие ягоды — 20 г, 8 ккал, Б0 / Ж0 / У2;
Банан — 50 г, 44 ккал, Б1 / Ж0 / У11; Йогурт — 75 г, 60 ккал, Б4 / Ж3 / У6;
Мед — 30 г, 98 ккал, Б0 / Ж0 / У24; Варенье — 50 г, 66 ккал, Б0 / Ж0 / У16

Глазунья из двух или трёх яиц 130 / 160

Два яйца — 80 г, 246 ккал, Б9 / Ж21 / У5; Три яйца — 120 г, 302 ккал, Б13 / Ж24 / У8

Классический омлет или только из белков 200

Классический — 130 г, 238 ккал, Б11 / Ж18 / У8; Только белки — 120 г, 182 ккал, Б17 / Ж11 / У3

Добавки к глазунье и омлету

Томаты (+ 40), моцарелла (+ 50), жареное куриное филе (+ 50), авокадо (+ 60), шпинат (+ 50)

Томаты — 30 г, 9 ккал, Б1 / Ж0 / У2; Моцарелла — 20 г, 61 ккал, Б5 / Ж5 / У0;
Куриное филе — 30 г, 70 ккал, Б11 / Ж3 / У1; Авокадо — 30 г, 48 ккал, Б1 / Ж5 / У1;
Шпинат — 20 г, 4 ккал, Б1 / Ж0 / У0

Салаты и закуски

Поке с лососем, авокадо, эдамаме — с рисом / киноа 650

220 г, 488 ккал, Б20 / Ж21 / У36

Поке с креветками, авокадо и цитрусами — с рисом / киноа 690

270 г, 442 ккал, Б19 / Ж30 / У24

Табуле с булгуром, томатами, огурцами, кинзой и мятой 280

230 г, 337 ккал, Б9 / Ж16 / У41

Цезарь с курицей / креветками 450 / 650

С курицей — 170 г, 489 ккал, Б29 / Ж39 / У14; С креветками — 170 г, 424 ккал, Б21 / Ж37 / У13

Греческий салат с фетой 350

220 г, 268 ккал, Б10 / Ж22 / У7

Салат с теплым филе говядины и соусом якинику 560

150/20 г, 266 ккал, Б16 / Ж19 / У7

Салат с гребешком, креветками, мидиями и кальмаром 650

225 г, 257 ккал, Б21 / Ж34 / У17

Запеченная свекла с мягким сыром 290

145 г, 253 ккал, Б11 / Ж23 / У25

Легкий зеленый салатный микс 160

Добавьте: песто (+ 50), цитрусовое масло (+ 50), оливковое масло (+ 50)

30 г, 5 ккал, Б0 / Ж0 / У1

Супы

Норвежский рыбный суп со сливками и соусом песто 380

300 г, 376 ккал, Б25 / Ж20 / У23

Тыквенный крем-суп с креветками 350

250 г, 243 ккал, Б11 / Ж16 / У14

Бульон из цесарки с пирожком: с мясом или с капустой 220

200/60 г, 211 ккал, Б11 / Ж8 / У25

Борщ с говядиной и черносливом 280

250/50 г, 354 ккал, Б11 / Ж23 / У25

Том-ям с курицей или морепродуктами 300 / 450

С курицей — 250 г, 161 ккал, Б10 / Ж11 / У5; С морепродуктами — 250 г, 148 ккал, Б11 / Ж14 / У4

Горячее

Куриное филе су-вид в бульоне с овощами **370**

175 г, 216 ккал, Б38 / Ж3 / У9

Куриная грудка с карри и смесью дикого и белого риса **480**

130/130/30 г, 378 ккал, Б36 / Ж19 / У12

Котлеты из индейки с йогуртовым соусом **450**

140/20 г, 402 ккал, Б22 / Ж36 / У14

Филе индейки с пряным киноа и вялеными томатами **580**

250 г, 507 ккал, Б37 / Ж28 / У24

Ростбиф из говяжьей вырезки на гриле **680**

160/15/20 г, 349 ккал, Б35 / Ж20 / У8

Фланк стейк на гриле с соусом чимичурри **900**

200/30 г, 510 ккал, Б41 / Ж37 / У2

Стейк атлантического лосося **800**

145 г, 440 ккал, Б26 / Ж36 / У3

Филе сибаса на гриле с овощами **950**

130/160 г, 338 ккал, Б23 / Ж24 / У8

Судак на подушке из шпината с томатной сальсой **650**

150 г, 345 ккал, Б28 / Ж24 / У4

Командорские кальмары на гриле с водорослями чука **580**

190 г, 368 ккал, Б33 / Ж16 / У13

Шпинатные тальятелле с томатами **350**

300 г, 545 ккал, Б19 / Ж22 / У68

Удон или гречневая лапша

На выбор: с куриным филе и овощами (350), просто с овощами (290), с креветками (550), с телячьей вырезкой (440)

Удон: С курицей — 250 г, 514 ккал, Б26 / Ж20 / У57; С овощами — 250 г, 395 ккал, Б11 / Ж18 / У57;

С креветками — 250 г, 505 ккал, Б23 / Ж20 / У58; С телячьей вырезкой — 260 г, 402 ккал, Б21 / Ж16 / У56

Гречневая: С курицей — 250 г, 543 ккал, Б28 / Ж31 / У38; С овощами — 250 г, 431 ккал, Б12 / Ж24 / У41;

С креветками — 250 г, 523 ккал, Б23 / Ж30 / У39; С телячьей вырезкой — 250 г, 439 ккал, Б21 / Ж23 / У38

Гарниры

Рис (+ 150), гречка (+ 120), овощи на гриле / на пару (+ 280), киноа (+ 180), брокколи на пару (+ 180), шпинат на пару (+ 260), шпинат жареный (+ 200)

Функциональные напитки

Родниковая вода 0,4 / 0,8 л	150 / 220
Минеральная вода Jevaa 0,5 л	150
Кососовая вода 0,28 / 0,33 л	180 / 220
Функциональный напиток Purelosophy	290
Лимонады Cucumis Выберите вкус: лавандовый, огуречный или ромашковый	250
Комбуча Выберите комбучу: зеленую, черную с чабрецом или лавандовую	250
Детокс-соки Solo Detox	350
Свежевыжатые соки На выбор: апельсиновый (120), грейпфрутовый (130), яблочный (120), морковный (100), сельдеревый (130), грушевый (130), кивиный (150), ананасовый (150) Стоимость за 100 мл	

Кофе класса specialty

Эспresso	160
Доппио	190
Американо	160
Капучино	190
Латте	250
Ванильный раф	290
Флет уайт	250
+ «альтернативное молоко» На выбор: соевое, миндальное, кокосовое	50