

# HEALTHY IS SEXY

## ЗВТРАКИ

### СЛАД С КИНОА 193

с семенами льна, пророщенной гречкой, сушеной клюквой, авокадо и зелению, вареным яйцом и яблочным пюре с куркумой

🕒 15/30/41/20 ⚡ 641 ккал

### Льняная каша на кокосовом молоке 121

с жаренной кокосовой стружкой и сиропом топинамбура. 0000очень полезно.

🕒 10/27/110/7 ⚡ 550 ккал

### СПЕЛЬТОВАЯ КАША с черным киноа 139

на кокосовом молоке, мезом, сезонными ягодами и бразильским орехом

🕒 7/38/101/9 ⚡ 579 ккал

### ГРЯНОЛА с ДОМАШНИМ 159

МАНГОВЫМ йОГУРТОМ со свежим манго и кокосовыми чипсами

🕒 15/25/88/17 ⚡ 624 ккал

### ПРОСТО ДОМАШНИЙ МАЙОНИ 70

с финиковым мезом, тыквенными семечками и оливковым маслом

🕒 5/5/21/0 ⚡ 153 ккал

## СНАЧАЛА И ПОТОМ

### САМЫЙ ВКУСНЫЙ ГУАКАМОЛЕ 139

с чили, кинзой и мягким яйцом

🕒 3/21/11/8/13 ⚡ 220 ккал

### О ТАКОМ ТЫ ДАЖЕ НЕ МЕЧТАЛА 193/289

брокколи, черри, свежая зелень, пророщенная гречка, ягоды гозни, ореховый крем с карри  
Можно с креветками

🕒 6/23/17/10 ⚡ 301 ккал

### СЛАД С КИНОА с семенами льна, 193

пророщенной гречкой, сушеной клюквой, авокадо и зелению, вареным яйцом и яблочным пюре с куркумой

🕒 15/30/41/20 ⚡ 641 ккал

### НЕЖНЫЙ СУДАК НА ПАРУ 297

с томатным соусом, молодым картофелем, капустой кале и брокколи. Подаем с йогуртом и свежим орегано.

🕒 34/22/42/3 ⚡ 501 ккал

### СВЕЖИЙ АРОМАТИЧНЫЙ ГАСПАЧУО 169/259

с авокадо, чили и травами. Можно с креветками или без

🕒 2/6/18/9 ⚡ 140 ккал

### НА ЗДОРОВЬЯ! 245

черный и белый киноа, шпинат, кинза, сезонные овощи на гриле и крем из тхины и молодой морковки

🕒 14/16/47/13 ⚡ 384 ккал

## ДЕСЕРТЫ

### МАНГО ПУДИНГ 175

с Альфонсо манго, тапиокой, семенами чиа и индийским базиликом

🕒 3/15/52/4 ⚡ 350 ккал

### ТВОЯ ПОЛЕЗНАЯ КОНФЕТА 44

🕒 3/6/20/3 ⚡ 156 ккал

## НАПИТКИ

### КЛАССИЧЕСКИЙ МАТЧА 68

🕒 2/28/3/0.1 ⚡ 272 ккал

### СПИРУЛИНА СО СВЕЖЕВЫЖАТЫМ СОКОМ

- ананас 296

- апельсин 172

- грейпфрут 172

- морковь 154

- яблоко 154

- сельдерей 242

🕒 0/0/27/0.1 ⚡ 110 ккал



HEALTHY  
IS SEXY