

САЛАТЫ

ЛЕГКАЯ ОСНОВА ИЗ МИКСА САЛАТОВ РАДИЧИО, АЙСБЕРГ И КЕЙЛ



B1 БРОККОЛИ АВОКАДО-КРЕМ 690
зеленый хумус, цукини, 357 гр
чучула
+ кокосовый тостик квал: 620 / ж:52 / ф:12 / у:23



B2 ФАЛАФЕЛЬ 590
цукини, гранат, финиковый мармелад, 320 гр
+ кокосовый тостик квал: 571 / ж:32 / ф:14 / у:59



B3 КУРИЦА АВОКАДО-КРЕМ 690
красная курица, крапива, лук, нут, фета, 390 гр
+ сладкий нисо квал: 590 / ж:3 / ф:20 / у:56



B4 ИНДЕЙКА ГРУША 690
цукини, крем авокадо, огурец, 310 гр
+ дикий нисо квал: 571 / ж:41 / ф:17 / у:27



B5 КАРРИ ЧЕВИЦА 595
маринированная цветная капуста, 352 гр
+ огурец, маринованный чеснок, нут, чарри
+ кокосовый тостик квал: 581 / ж:34 / ф:20 / у:48

*Бжу указано на порцию

БОУЛЫ

БОЛЕЕ ПЛОТНАЯ ОСНОВА ИЗ МИКСА САЛАТОВ, КРАСНОГО И БЕЛОГО РИСА ИЛИ БУЛГУРА



B1 ПЕЧЁНАЯ ТЫКВА 690
печёная тыква и авокадо, чарри, 475 гр
морковные чипсы, нут, фета, булгур
+ кокосовый тостик квал: 740 / ж:18 / ф:14 / у:49



B2 ЛОСОСЬ АВОКАДО-КРЕМ 760
цукини, аджанама, огурец, 397 гр
+ авокадо-крем, квал: 642 / ж:27 / ф:21 / у:58



B3 ТУНЕЦ 760
грибы шиитаке, чучула, 355 гр
кранч лук, рис
+ острый крем квал: 480 / ж:8 / ф:23 / у:62



B4 КРИСПИ КРЕВЕТКИ 710
кукуруза, маринованный 407 гр
огурец, рис
+ аво квал: 641 / ж:29 / ф:13 / у:22



B5 КУРИЦА НАЧОС 690
цукини, нут, рис, чарри, 490 гр
маринованный огурец
+ острый крем квал: 1150 / ж:67 / ф:40 / у:80

*Бжу указано на порцию

ВРАПЫ

ЗАВЕРНУТЫ В ЛИСТЬЯ САЛАТА И БЕЗДРОЖЖЕВОЙ ЛАВАШ



B1 АВО-МИКЕН 610
красная курица, авокадо-крем, 430 гр
кукуруза, крапива, нут, фета
+ сладкий нисо квал: 780 / ж:9 / ф:26 / у:96



B2 ГРИЛЛИС 590
авокадо-крем, цукини, 357 гр
брокколи, чучула
+ кокосовый тостик квал: 621 / ж:11 / ф:14 / у:65



B3 ОШ 590
тунец, чучула, крапива, лук, 330 гр
грибы шиитаке
+ острый крем квал: 540 / ж:9 / ф:19 / у:49



B4 ШРИМП 610
красная креветка, кукуруза, 330 гр
маринованный огурец
+ аво квал: 623 / ж:24 / ф:17 / у:74



B5 ФАЛАФЕЛЬ 540
цукини, гранат, 410 гр
финиковый мармелад
+ кокосовый тостик квал: 766 / ж:29 / ф:20 / у:97

*Бжу указано на порцию

ЗАВТРАКИ ВЕСЬ ДЕНЬ

с хашбрауном из батата, японским омлетом и авокадо-кремом



BREAKFAST WRAP
430 гр 560



BREAKFAST SALAD
310 гр 610

СЫРНИКИ
ИЗ КОКОСОВОГО
ТВОРОГА

с рисовой мукой,
мисо-карамелью и манго

430 гр 490



ЭКСТРА

ЛОСОСЬ	50 гр	310
АВОКАДО	1/2 гр	210
СЫР ФЕТА	30 гр	100
ПЕЧЕНАЯ ТЫКВА	60 гр	100
ПЕЧЕНАЯ СВЕКЛА	60 гр	60
ФАЛАФЕЛЬ	4 шт.	210
ТУНЕЦ	50 гр	250
ИНДЕЙКА	50 гр	190
КРИСПИ КУРИЦА	70 гр	190
КРИСПИ КРЕВЕТКА	80 гр	310

СУП

ТЫКВЕННЫЙ КРЕМ-СУП на кокосовом молоке	290 гр	250
ЗЕРНОВЫЕ ХЛЕБЦЫ без глютена	50 гр	190



НАПИТКИ

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ	0,3 л	190
ГОРНАЯ ВОДА EDIS	0,5 л	320
КОКОСОВАЯ ВОДА	0,32 л	320
КОМБУЧА	0,33 л	310



ЗАКАЖИ НА САЙТЕ
ЭТО БЫСТРЕЕ И УДОБНЕЕ!

store.dopamine.zone

