

ЗАВТРАК

Омлет с легким салатом

Томаты, сыр моцарелла, огурец, айсберг, соус терияки, ореховый соус
Вес 320 гр | Б/Ж/У 8/8/3 | Ккал - 120

450 руб

Лосось на овсяно-вафле и яйцом пашот

Соус из авокадо, сливочный сыр, яйцо пашот, огурец, овсяная вафля
Вес: 300 гр | Б/Ж/У 12/13/7 | Ккал - 194

750 руб

Овсяно-вафли с соусом из йогурта

Соус из чёрной смородины и греческого йогурта
Вес 250 гр | Б/Ж/У 9/4/6 | Ккал - 96

350 руб

СУП

Бульон куриный с яйцом и куриной грудкой

Куриное филе, варёное яйцо и пшеничные гренки
Вес: 300 гр | Б/Ж/У 5/2/2 | Ккал - 48

350 руб

ГОРЯЧЕЕ

Паровая котлета с отварным рисом

Шафрановый рис, слайсы из цукини и моркови в сливочном соусе
Вес: 400 гр | Б/Ж/У 8/7/15 | Ккал - 155

580 руб

Куриная грудка гриль с гречкой и овощами

Гречка, салат из свежих овощей, кунжут и терияки
Вес: 400 гр | Б/Ж/У 10/6/16 | Ккал - 157

580 руб

САЛАТЫ

Салат зеленый

Авокадо, цукини, свежий огурец, тыквенные семечки и салатная заправка
Вес: 180 гр | Б/Ж/У 4/8/9 | Ккал - 124

400 руб

Салат с тунцом

Консервированный тунец, варёное яйцо, томат, огурец и горчиная заправка
Вес: 180 гр | Б/Ж/У 8/10/5 | Ккал - 150

550 руб

Салат с говядиной и куриным филе

Говядина, куриное филе, томаты, перец болгарский, горчиная заправка
Вес: 180 гр | Б/Ж/У 5/13/4 | Ккал - 148

850 руб

Салат с лососем

Айсберг, форель с/с, томаты, огурец, розовый перец, пармезан и пшеничные гренки
Вес: 170 гр | Б/Ж/У 5/9/10 | Ккал - 149

750 руб

МЕНЮ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

КБЖУ РАССЧИТАНЫ НА 100 ГР БЛЮДА

