

Меню правильного питания!

Завтрак

БЖУ рассчитаны на 100 гр

Омлет с легким салатом 450 руб

томатами, сыром моцарелла, огурцом, айсбергом, соусом терияки и ореховым
Вес 320 г. | Б/Ж/У -8/8/3 | Ккал – 120

Лосось на овсяно-вафле и яйцом пашот 750 руб

сливочного сыр. с яйцом пашот и огурцом на овсяной вафле. Вес: 300 г. | Б/Ж/У -
12/13/7 | Ккал - 194

Овсяно-вафли с соусом из йогурта 350 руб

с соусом из чёрной смородины и греческого йогурта
Вес 250 г. | Б/Ж/У -9/4/6 | Ккал – 96

Салаты

Салат с тунцом 550 руб

с консервированным тунцом, варёным яйцом, томатом, огурцом и горчиной
заправкой
Вес: 180 г. | Б/Ж/У - 8/10/5 | Ккал – 150

Салат с говядиной и куриным филе 850 руб

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



Суп

Бульон куриный с яйцом и куриной грудкой 350 руб

с куриным филе, варёным яйцом и пшеничными гренками

Вес: 300 г. | Б/Ж/У - 5/2/2 | Ккал - 48

Горячее

Паровая котлета с отварным рисом 580 руб

с рисом, со слайсами из цукини и моркови в сливочном соусе

Вес: 400 г. | Б/Ж/У - 8/7/15 | Ккал - 155

Куриная грудка гриль с гречкой и овощами 580 руб

с гречей, с салатом из свежих овощей, кунжутом и терияки

Вес: 400 г. | Б/Ж/У - 10/6/16 | Ккал - 157

