

УТРЕННИЙ СУП И КАШИ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
Куриный суп с лапшой	257	21	4,5	36	270
Рисовая каша на кокосовом молоке с манго	302	6,5	3,5	61	300
Боул с зелёной гречкой, авокадо и яйцом пашот	219	21	25	72	600

НА ХЛЕБЕ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
Сэндвич с ростбифом	214	21	15	56	440
Сэндвич с курицей	283	38	15	52	500
Авокадо тост	204	12	29	31	430
Авокадо тост с лососем	215	21	28	30	450
Тост бриошь с мороженым, мёдом и ягодами	210	7,5	26	58	500

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ + ТОПИНГИ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
Омлет Торнадо	101	10	17	1	200
Шакшука	334	16	17	42	380
Шакшука с креветками	374	22	17	42	410
Яичница с куриной колбаской	258	21	30	30	480
Яичница-глазунья из двух яиц	93	10	15	0,5	180
Креветки	30	5	0,3	0	25
Лосось слабой соли	30	7	4	0,2	65
Пармезан	20	6,5	5,5	0	75
Авокадо	50	1	10	3	110
Микс-салат	10	0,2	0	0,3	2
Томаты	30	0,2	0	1,5	10
Огурцы	50	0,4	0	2	10
Хлеб с маслом	70	3,5	17	24	260

ЙОГУРТ И ТВОРОГ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
Йогурт с гранолой, мёдом и ягодами	195	10	9,5	28	240
Сырники с кокосовой сгущёнкой и ягодами	216	13	6	59	340

СУШИ И РОЛЛЫ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
Лосось (2 шт)	109	4	9	34	207
Креветка (2 шт)	107	0,5	7	31	160
Угорь (2 шт)	108	4	8	31	194
Краб (2 шт)	108	2	5	34	173
Филадельфия с лососем	271	23	22	93	660
Филадельфия с угрём	320	31	28	96	760
Калифорния	278	12	11	102	550
Рауауа Roll	257	26	17	94	630
Острая креветка с опалённым лососем	291	25	21	99	690
Креветка с авокадо и соусом Никири	320	19	33	105	790
Тартар из угря	288	18	22	107	700

ЗАКУСКИ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
Битые огурцы	101	2,5	16	9,5	190
Древесный гриб	82	6,5	1	5	55
Кимчи	76	1	0,4	0,5	10
Морковь по-корейски	87	2	16	9	190
Томаты Кимчи	143	0,4	1,5	8	45
Брокколи с ореховым соусом	111	3	8,5	9,5	130
Хрустящие креветки	175				
Чука с ореховым соусом	159	2,5	9,5	16	160
Гёдза с курицей и креветкой	155	17	14	28	310
Гёдза с уткой	175	20	26	27	430
Курица в тамариндовом соусе	188	30	5	8	200
Тартар из лосося	135	14	23	5,5	280
Тартар из говядины	110	17	3,5	4,5	120
Лепёшка с зелёным луком	85	6	9,5	26	210

САЛАТЫ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
Большой зелёный салат	236	3	41	11	420
Салат из зелёной папайи с курицей	201	14	5,5	12	160
Салат с креветками и манго	224	12	3,5	18	150
Азиатский салат с говядиной	196	20	18	10	280

СУПЫ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
		Содержание в 1 порции блюда			
Суп Фо Бо	720	84	79	100	1450
Тайский кокосовый суп	700	61	12	124	850
Сливочный суп с угрём	235	8,5	9,5	16	180
Тыквенный крем-суп с кокосовым молоком	336	5	7	32	210
Куриный суп с лапшой	520	53	12	71	610

ГОРЯЧЕЕ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
		Содержание в 1 порции блюда			
Пад Тай с креветками	386	29	31	90	750
Пад Тай с курицей	406	35	40	90	870
Удон с уткой	293	23	19	67	530
Удон с говядиной	305	31	20	65	570
Чикен Кацу	348	37	11	158	880
Креветки с рисом в соусе Том Ям	325	27	10	129	720
Сибас в азиатском стиле	573	63	12	29	470
Лосось в глазури	265	28	19	14	340
Татаки из говядины	257	41	33	5	490

ДЕСЕРТЫ

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККал
		Содержание в 1 порции блюда			
Чиз-кейк с кремом юдзу	125	9,5	42	29	530
Опалённый манго с розовым перцем	221	1,5	1	47	200
Трайфл с кокосовым кремом и ягодами	235	4,5	9	49	300
Ванильное мороженое	50	1	0,5	8	40

