

# АНТИВОЗРАСТ 1100

JUST FOR YOU   
MINDFULNESS & FOOD

## ЗАВТРАК ВТОРОЙ

**Спринг ролл с креветкой,  
нежным сыром тофу и авокадо**  
К 273,58 | Ж 13,32 | Б 17,54 | У 22,66

● Выход 150 г

## ОБЕД

**Овощной крем-суп с баклажаном и тыквой**  
К 124,31 | Ж 4,69 | Б 3,59 | У 16,11

● Выход 200 г

**Филе индейки на гриле**  
К 192,43 | Ж 3,49 | Б 38,57 | У 0,41

● Выход 100 г

**Чечевица с белыми грибами,  
морковью и зеленью**  
К 144,86 | Ж 2,47 | Б 9,34 | У 24,49

● Выход 120 г

**Овощной салат  
с узбекскими томатами и семенами тыквы**  
К 56,13 | Ж 1,47 | Б 2,73 | У 7,30

● Выход 120 г

**Лимонный соус с льняным маслом**  
К 28,53 | Ж 3,01 | Б 0,07 | У 0,29

● Выход 10 г

## ПОЛДНИК

**Помело**  
К 54,17 | Ж 0,06 | Б 1,05 | У 10,80

● Выход 150 г

## УЖИН

**Листья салата с огурцами и перепелиными  
яйцами, заправленные оливковым маслом**  
К 111,13 | Ж 8,37 | Б 4,03 | У 4,15

● Выход 150 г

**Безглютеновые пенне арабьята  
в томатном соусе**  
К 147,29 | Ж 0,68 | Б 2,78 | У 31,90

● Выход 120 г