

## ЗАВТРАК

**Скрэмбл со злаковыми тостами и авокадо**

К 550,93 | Ж 37,86 | Б 24,74 | У 25,18

● Выход 240 г

**Манго**

К 103,98 | Ж 0,60 | Б 1,00 | У 23,00

● Выход 200 г

ЗАВТРАК  
ВТОРОЙ**Банановый пудинг с корицей и семенами чиа на миндальном молоке**

К 193,20 | Ж 8,09 | Б 4,98 | У 24,29

● Выход 180 г

**Морковный крем-суп с запеченной кукурузой**

К 163,54 | Ж 9,15 | Б 3,57 | У 15,58

● Выход 300 г

**Муксун су-вид**

К 206,11 | Ж 8,89 | Б 29,92 | У 0,14

● Выход 150 г

**Картофель, запеченный по-деревенски**

К 248,31 | Ж 7,47 | Б 4,75 | У 39,11

● Выход 150 г

**Овощной салат с сернурским сыром гриль**

К 190,94 | Ж 13,77 | Б 8,56 | У 7,56

● Выход 200 г

**Йогуртовый соус с кинзой и розовой гималайской солью**

К 13,58 | Ж 0,16 | Б 1,25 | У 1,78

● Выход 30 г

## ОБЕД

**Кето пончик @anton.tikhiy**

К 109,96 | Ж 7,24 | Б 1,62 | У 8,62

● Выход 21 г

**Говядина в соусе якинику**

К 338,80 | Ж 11,50 | Б 34,31 | У 21,97

● Выход 150 г

**Микс из дифференцированной капусты**

К 54,84 | Ж 0,51 | Б 4,37 | У 7,83

● Выход 120 г

**Горчичная заправка**

К 35,20 | Ж 2,72 | Б 0,37 | У 2,09

● Выход 10 г

**Спагетти из спельты с овощами**

К 322,60 | Ж 9,91 | Б 11,66 | У 45,96

● Выход 200 г

## ПОЛДНИК

## УЖИН