

# Великий пост 1400

JUST FOR YOU ●  
MINDFULNESS & FOOD

## ЗАВТРАК

### Ролл с бататом и кинзой

К 331,78 | Ж 10,05 | Б 8,59 | У 49,66

● Выход 180 г

## ЗАВТРАК ВТОРОЙ

### Хурма

К 100,50 | Ж 0,60 | Б 0,75 | У 22,95

● Выход 150 г

## ОБЕД

### Крем-суп из шпината

К 79,76 | Ж 4,69 | Б 3,18 | У 5,64

● Выход 250 г

### Дикий органический рис с тушеными овощами и оливковым маслом

К 177,47 | Ж 7,01 | Б 3,93 | У 23,45

● Выход 150 г

### Салат с кейлом, спаржей и маринованной кукурузой

К 128,90 | Ж 4,54 | Б 5,53 | У 14,06

● Выход 150 г

## ПОЛДНИК

### Напиток яблочно-виноградный

К 235,88 | Ж 0,68 | Б 1,24 | У 55,48

● Выход 250 г

## УЖИН

### Гуакамоле

К 132,30 | Ж 11,55 | Б 1,48 | У 4,54

● Выход 70 г

### Пшено с нутом, морковью, куркумой и карри

К 284,62 | Ж 10,97 | Б 8,92 | У 35,65

● Выход 150 г