

Великий пост 1800

JUST FOR YOU 
MINDFULNESS & FOOD

ЗАВТРАК

Каша рисовая на миндальном молоке с клубникой

К 372,59 | Ж 1,50 | Б 5,88 | У 87,95

● Выход 300 г

Груша

К 174,81 | Ж 0,45 | Б 0,62 | У 16,59

● Выход 150 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Свекольный салат с сыром тофу

К 91,08 | Ж 3,83 | Б 5,52 | У 8,58

● Выход 150 г

Соус песто

К 80,77 | Ж 7,96 | Б 0,75 | У 0,90

● Выход 30 г

ОБЕД

Рассольник с укропом

К 111,84 | Ж 0,78 | Б 4,06 | У 21,41

● Выход 300 г

Ризотто из овса со спаржей и цукини

К 315,21 | Ж 8,80 | Б 8,95 | У 49,06

● Выход 200 г

Романо с авокадо, редисом, запеченным перцем и огурцами

К 192,51 | Ж 13,85 | Б 3,90 | У 11,64

● Выход 230 г

ПОЛДНИК

Маффин с облепихой

К 273,06 | Ж 22,08 | Б 4,11 | У 11,61

● Выход 60 г

УЖИН

Киноа с оливковым маслом

К 173,06 | Ж 4,96 | Б 6,32 | У 25,59

● Выход 150 г

Пшено с нутом, морковью, куркумой и карри

К 182,01 | Ж 6,53 | Б 8,51 | У 15,99

● Выход 125 г