

ЗАВТРАК

Льняная каша на банановом молоке с манго и ягодами

К 258,00 | Ж 3,88 | Б 11,40 | У 23,31

● Выход 300 г

ЗАВТРАК ВТОРОЙ

Слива

К 70,94 | Ж 0,75 | Б 1,20 | У 14,40

● Выход 150 г

ОБЕД

Крем-суп из зеленой спаржи

К 120,48 | Ж 2,47 | Б 6,19 | У 16,72

● Выход 300 г

Тыквенные семечки

К 70,17 | Ж 2,85 | Б 2,70 | У 7,95

● Выход 15 г

Киноа с баклажанами и вялеными помидорами

К 290,84 | Ж 12,11 | Б 8,98 | У 35,39

● Выход 200 г

Зеленый салат с семенами тыквы и огурцами

К 44,50 | Ж 1,06 | Б 2,33 | У 6,13

● Выход 150 г

Соус из романо и фисташек

К 64,15 | Ж 6,56 | Б 0,28 | У 0,49

● Выход 20 г

ПОЛДНИК

Пудинг с семенами чиа на миндальном молоке с клубникой

К 245,10 | Ж 14,22 | Б 7,14 | У 20,41

● Выход 180 г

УЖИН

Гречка с вешенками и шпинатом

К 267,46 | Ж 5,66 | Б 9,70 | У 42,63

● Выход 200 г