



# Завтраки

с 8:00 до 12:00

Это меню создано специально для Вас экспертом в области здорового образа жизни с учетом всех потребностей Вашего организма и правил сбалансированного питания.

Также это меню придется по душе, если у Вас есть пищевая аллергия или непереносимость:

- молочной продукции
- сахара
- глютена

«Здоровое питание – это не про ограничения и диеты. Здесь много свободы, творчества и разнообразие вкусов»

*С заботой о Вашем здоровье  
Ваш личный health-коуч  
Алена Гусева*

■ [alena\\_health\\_coach](#)



# Завтраки

с 8:00 до 12:00

**Сырники творожные** 215 гр **280 ₽**  
*Подаются со свежими ягодами.* 324,3/22,1/11,7/33

*Соус на выбор: джем фруктовый / мед / сгущенное молоко / сметана*

**Омлет без молока** 200 гр **280 ₽**  
*Взбитые яйца с гренкой из цельнозернового хлеба,* 200/17/12/7,5

*с копченым угрем, молодым шпинатом, приготовленные на оливковом масле. Подается со свежим огурцом.*

**Тост с семгой** 200 гр **300 ₽**  
*Цельнозерновой хлеб подпеченный на гриле, сдоб-* 180/23/9/1,5

*ренный творожным сыром, с миксом салатов, яйцом Пашот, семгой собственного посола и кунжутным маслом.*

**Шакшука с тигровыми креветками** 350 гр **350 ₽**  
*Яйца, молодой шпинат, тигровые креветки, томаты* 280/21/18/9

*в собственном соку, болгарский перец, лук салатный, чеснок, топленое масло Гхи. Подается с подпеченным цельнозерновым хлебом.*

**Картофельный краст с семгой и соусом Голандез** 225 гр **350 ₽**  
270/13/14/230

*Картофель, рисовая мука, куриный желток, семга собственного посола, микс салат, редис, соус Голандез.*

*Готовится на оливковом масле.*

**Каша пшённая на кокосовых сливках** 235 гр **250 ₽**  
40/1,5/2/4

*Крупа пшеничная, кокосовые сливки, тыква запеченная, тыквенные семечки, сироп Топинамбура.*

**Тост с грибами и авокадо** 200 гр **300 ₽**  
240/5,5/21/6,5

*Цельнозерновой хлеб подпеченный на гриле, с обжаренными на оливковом масле вешенками и шампиньонами с кокосовыми сливками, спелым авокадо и Пармезаном.*



# Завтраки

с 8:00 до 12:00

**Яичница из 2-х яиц** 100 гр **250 ₽**

*По вашему желанию могут быть добавлены: бекон, томат, лук репчатый, перец болгарский, ветчина.* 310/11/29/0,5

**Гречневая каша с грибами** 230 гр **250 ₽**

*Гречневые ядра приготовленные на медленном огне и предварительно замоченные, с обжаренными на оливковом масле вешенками и шампиньонами, с добавлением кокосовых сливок и Пармезаном.* 150/8,5/3,5/21

**Рикотники с малиновым компоне** 200 гр **350 ₽**

*Фермерский сыр Рикотта смешанный с рисовой мукой и обжаренный на кокосовом масле, подается с компоне из малины и сиропа Топинамбур.* 180/1,5/14/11

**Ячневая каша на кокосовом молоке с голубикой** 230 гр **250 ₽**

*Предварительно замоченное пшено, с добавлением кокосового молока и сиропа Топинамбур, подается со свежей голубикой и ягодным пюре.* 110/6,5/5,5/9,5

**Гречотто** 280 гр **250 ₽**

*Предварительно замоченные гречневые ядра приготовленные на малом огне, подается со спелым авокадо, яйцом Пашот, соусом Голандез и Пармезаном.* 230/10/9/27

**Блинчики** 100 гр **150 ₽**

*Подаются со свежими ягодами.* 234,6/4,6/4,3/44,5  
*Соус на выбор: джем фруктовый / мед / сгущенное молоко / сметана*

---

*P.S. Все наши блюда готовятся исключительно с ножа, поэтому приготовление занимает чуть больше времени.*