

<b>Каша из киноа</b>	850
Кокосовое молоко, груша, миндаль, ванильная эспума	
<i>Кокосовое молоко изготавливается из мякоти кокосового ореха, содержит полезные жиры, железо, магний, фосфор, марганец, селен и цинк.</i>	
<b>Салат Антистресс</b>	1200
Салатный микс, авокадо, грейпфрут, киноа, зерна граната, лимонная заправка юдзу	
<i>Киноа – отличный источник растительного белка, богатый магнием, железом, витаминами группы В, кальцием, калием и фосфором.</i>	
<b>Салат с цукини, авокадо и креветками</b>	1700
Томаты черри, маслины, цитрусовая заправка	
<i>Креветки очень питательны, содержат большое количество белка, отличный источник йода, он необходим для правильной работы щитовидной железы и здоровья мозга.</i>	
<b>Салат из огурца с зеленым яблоком</b>	1100
Сезонные ягоды, козий сыр, орехи кешью	
<b>Сэндвич Омега 3-6-9</b>	1500
Безглютеновый хлеб, гуакамоле, рийет из форели, хрустящие овощи	
<i>Авокадо – источник полезных жиров и антиоксидантов, содержит калий и помогает снизить уровень плохого холестерина в организме.</i>	
<b>Смёрребрёд с лососем</b>	1440
Редис, огурец, семечки подсолнуха, гуакамоле	
<b>Тыквенный суп</b>	850
Луковый крем, тыквенные семечки	
<b>Лосось на пару</b>	1900
Крем из брокколи, томатная сальса	
<i>Лосось – источник омега-3 кислот, которые оказывают чрезвычайно полезное действие на наш организм: улучшают работу мозга и сердца, снижают уровень холестерина и воспаления в организме.</i>	
<b>Молодая морковь</b>	1300
Крем из топинамбура и азиатская сальса	
<b>Финиковый брауни</b>	900
Шоколадный сорбет	
<i>Финики богаты медью, железом, магнием, цинком, марганцем, калием, кальцием и витаминами А, С, В1, В2, В6, в них содержатся антиоксиданты, которые способны помочь предотвратить развитие хронических заболеваний.</i>	
<b>Манго саго</b>	900
Кокосовое молоко	
<i>Манго богато витаминами группы В, С, А, Е, а также магнием, кальцием, железом и цинком, поэтому поможет заботиться о сердце, улучшить здоровье глаз и волос, укрепить иммунитет.</i>	

### Мягкий смузи

Манго, ананас, банан, орехи кешью, кокосовое молоко

*Кешью – источник растительного белка и полезных жиров, содержит витамины Е, К, группы В, также ненасыщенные жирные кислоты омега-3, омега-6 и омега-9.*

950

### Смузи со спирулиной

Авокадо, сельдерей, яблоко, шпинат, киви, спирулина

*Спирулина – настоящий суперфуд, нормализует обменные процессы в организме, активизирует естественную регенерацию тканей и восстановление клеток.*

950

### Антиэйдж смузи

Ананас, морковь, гранат, миндаль, коллаген

*Коллаген – настоящий антиэйдж ингредиент, который является структурным компонентом нашего организма и обеспечивает здоровый вид нашей кожи, гибкость суставов и эластичность сосудов.*

950