

WELLNESS MENU BY MARINA BESSONOVA

с комментариями нутрициолога

Каша из киноа Кокосовое молоко, груша	850
Антистресс салат Киноа, грейпфрут, авокадо, брокколи, микс из руккола, шпинат, семена льна	1200
Смёрребрёд с лососем Редис, огурец, семечки подсолнуха, гуакамоле	1440
Салат из запеченных овощей Морковно-апельсиновая рикотта, фундук	960
Салат с цукини, авокадо и креветками Томаты черри, маслины, цитрусовая заправка	1700
Маринованная свекла с рукколой Обезжиренный творог и соус песто	1100
Тыквенный суп Луковый крем, тыквенные семечки	850
Куриное филе Запеченное морковно-тыквенное пюре, цукини, пряные травы	1550
Бланшированный лосось Крем из брокколи, томатная сальса	1900
Запеченная цветная капуста Кокосовый соус, микс орехов	1200
Финиковый брауни Шоколадный сорбет	900
Манго саго Кокосовое молоко	900

Мягкий смузи

Манго, ананас, банан, орехи кешью, кокосовое молоко

Кешью – источник растительного белка и полезных жиров, содержит витамины E, K, группы B, 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, обеспечивающий здоровый вид нашей кожи, гибкость суставов и эластичность сосудов.

950