

WELLNESS RESTAURANT MENU

SOUPS | СУПЫ

Soup of the day | Суп дня 2 500

SALADS | САЛАТЫ

Quinoa salad | Салат с киноа 4 200

302 kcal / 33.64g carbs / 7.22g fiber / 8.09g protein
302 ккал / 33,64 г углеводов / 7,22 г клетчатки / 8,09 г белка

Beetroot and feta cheese salad | Салат из свеклы и сыра фета 4 500

113 kcal / 6.6g carbs / 1.6g fiber / 2.4g protein
113 ккал / 6,6 г углеводов / 1,6 г клетчатки / 2,4 г белка

Spinach salad | Салат из шпината 5 500

432 kcal / 17g carbs / 7g fiber / 20g protein
432 ккал / 17 г углеводов / 7 г клетчатки / 20 г белка

Broccoli salad with avocado | Салат из брокколи с авокадо 4 000

177 kcal / 4.8g fiber / 4.6g protein
177 ккал / 4,8 г клетчатки / 4,6 г белка

WELLNESS RESTAURANT MENU

RAW FOOD MENU | СЫРОЕДЧЕСКОЕ МЕНЮ

Avacado Gaspacho (raw) | Авакадо Гаспачо (сырой) 3 200

180 kcal / 30g carbs / 4g fiber / 3g protein
180 ккал / 30 г углеводов / 4 г клетчатки / 3 г белка

Sushi (raw) | Суши (сырые) 4 800

206 kcal / 30g carbs / 6.4g fiber / 6.6g protein
206 ккал / 30 г углеводов / 6,4 г клетчатки / 6,6 г белка

Lasagna (raw) | Лазанья (сырая) 4 600

280 kcal / 10g carbs / 2.8g fiber / 21g protein
280 ккал / 10 г углеводов / 2,8 г клетчатки / 21 г белка

Pizza (raw) | Пицца (сырая) 5 400

220 kcal / 12g carbs / 6g fiber / 6g protein
220 ккал / 12 г углеводов / 6 г клетчатки / 6 г белка

Hamburger (vegan) | Гамбургер (вегетарианский) 4 900

186 kcal / 6g carbs / 4g fiber / 7g protein
186 ккал / 6 г углеводов / 4 г клетчатки / 7 г белка

WELLNESS RESTAURANT MENU

MAIN DISHES | ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Salmon with a squash and cauliflower Лосось с кабачком и цветной капустой	8 500
608 kcal / 24.1 carbs / 4.7g fiber / 45.53g protein 608 ккал / 24,1 углевода / 4,7 г клетчатки / 45,53 г белка	
Seabass with vegetables Сибас с овощами	13 000
412 kcal / 20.18g carbs / 6.88g fiber / 33.72g protein 412 ккал / 20,18 г углеводов / 6,88 г клетчатки / 33,72 г белка	
Meatloaf with carrots Мясной рулет с морковью	5 900
331 kcal / 14g carbs / 1.2g fiber / 27g protein 331 ккал / 14 г углеводов / 1,2 г клетчатки / 27 г белка	
Chicken with green beans Курица с зеленой фасолью	5 500
574 kcal / 13g carbs / 9.89g fiber / 41.81g protein 574 ккал / 13 г углеводов / 9,89 г клетчатки / 41,81 г белка	
Beef burger Бургер из говядины	5 000
405 kcal / 37g carbs / 5g fiber / 32g protein 405 ккал / 37 г углеводов / 5 г клетчатки / 32 г белка	

DESSERTS | ДЕСЕРТЫ

Raw Food cheesecake Сыроедческий чизкейк	3 000
Raw Food tart Сыроедческий пирог	3 200