

# завтрак

# ЗОЖ

Здоровое и сбалансированное питание —  
залог успеха Наши диетологи рекомендуют

Боул фруктовый  
банановый смузи, киви,  
клубника, яблоко, апельсин,  
гранола, клюква, сироп  
топинамбура

**550**

240 грамм

Теплый боул  
с тигровыми креветками,  
брокколи и цукини, сыром  
из кешью, яйцом пашот,  
соусом карри

**750**

350 грамм

Тост авокадо  
на цельнозерновом хлебе  
с сыром из кешью, яйцом  
пашот и черным  
кунжутом

**520**

180 грамм

Паштет в форме яйца  
из куриной грудки с хлебом  
из цельнозерновой муки  
с семенами подсолнуха  
и тыквы

**350**

120 грамм

Каша киноа на миндальном  
молоке с бананом, клюквой  
и гранолой

**350**

250 грамм

Запеченное яблочное  
суфле с творогом  
и сиропом топинамбура

**350**

120 грамм

Каша пшенная на кокосовом  
молоке с тыквой, творогом,  
курагой и семенами тыквы

**400**

250 грамм

Ленивые вареники из  
творога с вишней, йогуртом  
и воздушным рисом

**500**

180 грамм

РЕСТОРАН  
**OKEAN**

ДЛЯ ВАЖНЫХ РЫБ

# напитки ЗОЖ

Наши диетологи рекомендуют данный витаминный заряд перед приемом пищи, так как все полезные свойства будут лучше усваиваться

## фреш

### Свекла, морковь и яблоко

Свекла – железо, цинк, витамины с, в1, в5, в6  
Морковь – В1, В2, В5, В6, В9, С, Е  
Яблоко – калий, кальций, магний

**400**

250 мл

### Киви, сельдерей и огурец

Киви – витамин А, бета-каротин, Е и К;  
Сельдерей – селен, кальций, марганец, цинк и фосфор;  
Огурец – фолиевая и пантотеновая кислоты (В9 и В5), витамин Е

**600**

250 мл

## чай

### Курага с шиповником

Пюре из кураги, краснополянский сбор, шиповник, мед. Чай содержит витамины А, В, С, Е, К, РР.

**450**

500 мл

### Цветочный с ягодами годжи

Цветы клевера, цветы граната, ягоды годжи, мед алоэ. Чай содержит огромное количество витаминов групп А, В, С, Е

**450**

500 мл

### Анчан с лимоном и имбирем

Тайский чай анчан, имбирь, лимон, тимьян, мед. Чай содержит множество витаминов групп В, D, К, С, а также особое вещество гингерол.

**450**

500 мл

### Ягодный

Малина, брусника, смородина, мята, мед алоэ. Чай содержит витамины В, Е, К, С, Р и эллаговую кислоту.

**450**

500 мл