



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Каша киноа с клубникой
на кокосовом молоке

265 г

Калории: 572, белки 16, жиры 18, углеводы 46

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Брюссельская капуста со свеклой,
репой и креветками

310 г

Калории: 407, белки 38,8, жиры 14,5, углеводы 29,1

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Салат-бар

Печеночный паштет с семенами чиа,
капуста квашенная с клюквой

400 г

Калории: 420, белки 47, жиры 19, углеводы 17,8

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1399 кКал., белки 101,8, жиры 51,5, углеводы 92,9



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Омлет со шпинатом
и салатом из свеклы

Калории: 378,8, белки 14,1, жиры 29,2, углеводы 15,9

130 г/150 г

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Черноморская барабуля,
запеченная с томатами

Калории: 232, белки 41, жиры 8, углеводы 6

210 г

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Салат-бар

Суп-крем из зеленого горошка
с брокколи и брынзой

Калории: 500, белки 25,3, жиры 27, углеводы 40,7

280 г

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1266 кКал., белки 86,4, жиры 71,2, углеводы 80



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

СРЕДА

ЗАВТРАК

Гречневый салат
с клюквой и авокадо

210 г

Калории: 204, белки 5,4, жиры 9,4, углеводы 33,6

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Судак под луковым кремом
со стейком из капусты

90/150 г

Калории: 430, белки 26, жиры 28, углеводы 17,8

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Крем-суп из кукурузы

350 г

Калории: 351, белки 8, жиры 12,1, углеводы 43,3

Салат из рукколы
с печеной свеклой и брынзой

330 г

Калории: 303, белки 11,3, жиры 17, углеводы 29,2

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1288 кКал., белки 50,7, жиры 66,5, углеводы 124



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Омлет с черноморскими мидиями и зеленым салатом

250 г

Калории: 358, белки 27, жиры 25, углеводы 9

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Куриное филе на гриле
с киноа и овощами

275 г

Калории: 333, белки 32,2, жиры 31,1, углеводы 54,3

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Тыквенный суп с рисом
и горячий салат из моркови

300 г/100 г

Калории: 543, белки 10, жиры 33,6 углеводы 41

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1234 кКал., белки 69,2, жиры 89,7, углеводы 104,3



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Скрембл с цветной капустой 220 г

Калории: 351, белки 24,1, жиры 15,9, углеводы 28,6

Хумус с тыквой 150 г

и апельсиновым перцем

Калории: 267, белки 7, жиры 20,2, углеводы 14,7

Чай зеленый / кофе / матча 200 мл

ОБЕД

Куриное филе на гриле 230 г

с пюре из моркови

Калории: 580, белки 42, жиры 36,6, углеводы 11,8

Чай зеленый 200 мл

УЖИН

Фаршированные мидии 240 г

по-черноморски

Калории: 144, белки 9,3, жиры 11,5, углеводы 0,8

Салат из запеченной тыквы 130 г

с кедровыми орешками

Калории: 107, белки 1,6, жиры 8, углеводы 8,4

Чай зеленый 200 мл

ИТОГО

1449 кКал., белки 84, жиры 92, углеводы 70,6



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

СУББОТА

ЗАВТРАК

Амарантовая каша с фруктами и
брускетта с рикоттой

230 г

Калории: 380, белки 12,5, жиры 16, углеводы 49

Чай зеленый / кофе / матча

200 мл

ОБЕД

Лосось в тархуне
с нежным омлетом на пару

260 г

Калории: 543, белки 64,5, жиры 26, углеводы 13,5

Чай зеленый

200 мл

УЖИН

Уха с семгой
на кокосовом молоке

350 г

Калории: 354, белки 24, жиры 22, углеводы 25,2

Тако с красной рыбой и
сальсой из авокадо

150 г

Калории: 284, белки 10, жиры 25, углеводы 5

Чай зеленый

200 мл

ИТОГО

1560 кКал., белки 95, жиры 84,1, углеводы 110,8



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Брускетта с огурцом, авокадо и рикоттой 160 г

Калории: 413, белки 8, жиры 33, углеводы 20,5

Печеный киви с бразильским орехом 120 г

Калории: 275, белки 4,7, жиры 19, углеводы 26,3

Чай зеленый / кофе / матча 200 мл

ОБЕД

Салат-бар и оладьи из кабачков
с жульеном из креветок

240 г

Калории: 308, белки 40,1, жиры 17, углеводы 49,7

Чай зеленый 200 мл

УЖИН

Свекольный суп-крем
на кокосовом молоке

300 г

Калории: 146, белки 3,2, жиры 5,74, углеводы 22,5

Салат с тунцом

170 г

Калории: 216, белки 17, жиры 15, углеводы 3

Чай зеленый 200 мл

ИТОГО

1358 кКал., белки 73, жиры 90, углеводы 122