



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Хлорелла

Оладьи из цукини с креветками

260г

Калории 344 Белки 13 Жиры 20 Углеводы 27

Мусс из сезонных фруктов

270г

Калории 192 Белки 11,7 Жиры 2 Углеводы 42

Чай травяной

Обед

Детокс-вода

Салат с хрустящим баклажаном

220г

Калории 309 Белки 3,3 Жиры 24,2 Углеводы 19,5

Судак с тыквенным пюре

345г

Калории 233 Белки 32 Жиры 6,7 Углеводы 10,6

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Карпаччо из цукини с лососем на пару

240г

Калории 434 Белки 22 Жиры 30 Углеводы 17

Чай травяной

*Рекомендовано применение кислородного коктейля между приемами пищи
с 14:00 до 17:00*

ИТОГО Ккал 1512 Белки 82 Жиры 82,9 Углеводы 116,1



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

ВТОРНИК

Завтрак

Хлорелла

Сырники на рисовой муке с облепиховым вареньем

170г

Калории 277 Белки 14,4 Жиры 10,2 Углеводы 31,1

Чай травяной

Обед

Детокс-вода

Боул со свежими овощами и соусом гамадари

365г

Калории 318 Белки 3,6 Жиры 26 Углеводы 15

Стейк из брокколи с кунжутным соусом

220г

Калории 278 Белки 8 Жиры 21 Углеводы 12

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Запеченные баклажаны с кунжутом и травами

345г

Калории 660 Белки 48 Жиры 32 Углеводы 69

Чай травяной

Рекомендовано применение кислородного коктейля между приемами пищи с 14:00 до 17:00

ИТОГО Ккал 1533 Белки 74 Жиры 89,2 Углеводы 127,1



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

СРЕДА

Завтрак

Хлорелла

Шакшука с фермерскими овощами, сулугуни
и пряностями

350г

Калории 397 Белки 21 Жиры 14 Углеводы 43

Чай травяной

Обед

Детокс-вода

Зеленый салат с авокадо, бобами эдамаме,
цукини и огурцами

300г

Калории 482 Белки 8,5 Жиры 36 Углеводы 30

Суп-крем из зеленого горошка со шпинатом
и чипсами ким чи

380г

Калории 351 Белки 12,9 Жиры 20,4 Углеводы 24,3

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Запеченный картофель с грибным паштетом

250г

Калории 273 Белки 8,6 Жиры 16,5 Углеводы 22,5

Чай травяной

*Рекомендовано применение кислородного коктейля между приемами пищи с
14:00 до 17:00*

ИТОГО Ккал 1503 Белки 51 Жиры 86,9 Углеводы 119,8



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Хлорелла

Скрембл с креветками

260г

Калории 353 Белки 31 Жиры 24 Углеводы 3,2

Мусс из сезонных фруктов

270г

Калории 192 Белки 11,7 Жиры 2 Углеводы 42

Чай травяной

Обед

Детокс-вода

Авокадо тост

145г

Калории 318 Белки 11,5 Жиры 18,4 Углеводы 26

Сковорода с креветкой и брокколи

365г

Калории 491 Белки 28 Жиры 25 Углеводы 37

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Томленая фасоль с травами и говядиной сувид

175г

Калории 208 Белки 14 Жиры 9,5 Углеводы 16,8

Чай травяной

*Рекомендовано применение кислородного коктейля между приемами пищи с
14:00 до 17:00*

ИТОГО Ккал 1562 Белки 96,2 Жиры 78,9 Углеводы 125



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

ПЯТНИЦА

Завтрак

Хлорелла

Овсяная каша на банановом молоке

280г

Калории 209 Белки 9 Жиры 5,6 Углеводы 30,6

Авокадо тост

145г

Калории 318 Белки 11,5 Жиры 18,4 Углеводы 26

Чай травяной

Обед

Детокс-вода

Салат с томатами, шпинатом и кешью

240г

Калории 355 Белки 7,4 Жиры 30,1 Углеводы 13,8

Нутовый суп с карри

390г

Калории 580 Белки 51 Жиры 10 Углеводы 71

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Куриное филе су-вид с овощным рататуем

320г

Калории 222 Белки 32 Жиры 4,5 Углеводы 13

Чай травяной

*Рекомендовано применение кислородного коктейля между приемами пищи с
14:00 до 17:00*

ИТОГО Ккал 1684 Белки 110,9 Жиры 68,6 Углеводы 154,4



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

СУББОТА

Завтрак

Хлорелла

Каша из киноа с сезонными фруктами

260г

Калории 408 Белки 4,8 Жиры 17,6 Углеводы 58

Чай травяной

Обед

Детокс-вода

Романо на гриле с медово-горчичным соусом

210г

Калории 337 Белки 3 Жиры 29 Углеводы 16

Тыквенный суп со страчателлой

и вяленными томатами

340гр

Калории 262 Белки 11 Жиры 18 Углеводы 12

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Куриное филе с хумусом шпинатом

и томатами черри

310г

Калории 653 Белки 48 Жиры 33 Углеводы 38

Чай травяной

*Рекомендовано применение кислородного коктейля между приемами пищи с
14:00 до 17:00*

ИТОГО Ккал 1660 Белки 66,8 Жиры 97,6 Углеводы 124



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Хлорелла

Рисовая каша на кокосовом молоке
с сезонными фруктами

260г

Калории 522 Белки 20 Жиры 44,3 Углеводы 9,5

Чай травяной

Обед

Детокс-вода

Киноа с куриным филе

320г

Калории 323 Белки 35 Жиры 6 Углеводы 32

Брускетта со страчателлой

180г

Калории 398 Белки 10 Жиры 23 Углеводы 37

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Запеченная морковь с творожным сыром

310г

Калории 331 Белки 6,5 Жиры 16,9 Углеводы 17,3

Чай травяной

*Рекомендовано применение кислородного коктейля между приемами пищи с
14:00 до 17:00*

ИТОГО Ккал 1574 Белки 71,5 Жиры 90,2 Углеводы 95,8