



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Нежный омлет с кабачками и тыквой	350г
<i>Калории 249 Белки 14,3 Жиры 17,1 Углеводы 9,2</i>	
Апельсиновая панна котта	215г
<i>Калории 205 Белки 7 Жиры 15,2 Углеводы 10,8</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

Обед

Салат-бар	150г
Салат из дикого риса и овощей	300г
<i>Калории 530 Белки 10,5 Жиры 26 Углеводы 65</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

Ужин

Паста из цуккини с треской на пару	340г
<i>Калории 406 Белки 13 Жиры 29 Углеводы 24</i>	
Шоколадный мусс из авокадо	150г
<i>Калории 472 Белки 22 Жиры 29 Углеводы 32,6</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

ИТОГО Ккал 1862 Белки 67,1 Жиры 116,3 Углеводы 141,6



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

ВТОРНИК

Завтрак

Шакшука с фермерскими овощами, сулугуни
и пряностями

350г

Калории 366 Белки 20,3 Жиры 26 Углеводы 7

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

Обед

Салат-бар

150г

Суп-крем из шампиньонов

220г

Калории 105 Белки 8,2 Жиры 3 Углеводы 9,4

Салат с индейкой и авокадо

220г

Калории 205 Белки 17,2 Жиры 12,4 Углеводы 3,2

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

Ужин

Орзо из ячменя с перечным соусом и
индейкой-сувид

340г

Калории 720 Белки 48 Жиры 10 Углеводы 122

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

ИТОГО Ккал 1396 Белки 93,7 Жиры 51,4 Углеводы 141,6



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

СРЕДА

Завтрак

Творожные сырники с рисовой мукой
и кокосовой стружкой

280г

Калории 366 Белки 20,3 Жиры 26 Углеводы 7

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

Обед

Салат-бар

150г

Суп-пюре чечевичный, говядина су-вид,
квашеная капуста

440г

Калории 658 Белки 50 Жиры 28 Углеводы 52

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

Ужин

Судак под луковым кремом со стейком из капусты

240г

Калории 430 Белки 26 Жиры 28 Углеводы 17,8

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

ИТОГО Ккал 1588 Белки 108 Жиры 81 Углеводы 105



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Каша из киноа с тыквой на кокосовом молоке	260г
<i>Калории 710 Белки 28 Жиры 22 Углеводы 114</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

Обед

Салат-бар	150г
Суп-крем из зеленого горошка с брокколи и брынзой	280г
<i>Калории 466 Белки 24,5 Жиры 29 Углеводы 34,4</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

Ужин

Скумбрия, запеченная с кремом из грибов, черным рисом и соусом из каперсов	290г
<i>Калории 454,5 Белки 32 Жиры 20 Углеводы 37</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

ИТОГО Ккал 1630 Белки 84,5 Жиры 71 Углеводы 185



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

ПЯТНИЦА

Завтрак

Оладьи из кабачков с жульеном из креветок	240г
<i>Калории 500 Белки 32 Жиры 25 Углеводы 36</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

Обед

Салат-бар	150г
Салат из запеченной тыквы с кедровыми орехами	130г
<i>Калории 112 Белки 2,4 Жиры 8 Углеводы 7</i>	
Уха с семгой на кокосовом молоке	350г
<i>Калории 354 Белки 24 Жиры 22 Углеводы 25,2</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

Ужин

Треска, запеченная с соусом сальса верде, карпаччо из цветной капусты	280г
<i>Калории 300 Белки 32,2 Жиры 17 Углеводы 5,4</i>	
Яблоко, запеченное с орехами	150г
<i>Калории 321 Белки 8,6 Жиры 22,8 Углеводы 43,1</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200мл

ИТОГО Ккал 1587 Белки 99,4 Жиры 95 Углеводы 116,7



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Диетическое меню

СУББОТА

Завтрак

Кето-вафли из кабачков с гуакамоле и яйцом
бенедикт

160г

Калории 399 Белки 18 Жиры 32,2 Углеводы 7,2

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

Обед

Салат-бар

150г

Киноа с индейкой карри

350г

Калории 848 Белки 64 Жиры 33 Углеводы 77,8

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

Ужин

Лосось в тархуне с нежным омлетом на пару

260г

Калории 543 Белки 64,5 Жиры 26 Углеводы 13,5

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

ИТОГО Ккал 1790 Белки 146,50 Жиры 91,2 Углеводы 98,5



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Авокадо, запеченный с яйцом

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

250г

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

Обед

Салат-бар

150г

Легкий суп из индейки

340г

Калории 215 Белки 23,2 Жиры 12 Углеводы 3,7

Нутовый хумус со овощами

230г

Калории 450 Белки 18 Жиры 23 Углеводы 33,3

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

Ужин

Ризотто со свеклой

200г

Калории 395 Белки 7,5 Жиры 11,3 Углеводы 13,5

Чай зеленый / кофе / матча

200мл

ИТОГО Ккал 1582 Белки 68,7 Жиры 90,6 Углеводы 60