



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК

Хлорелла

Каша из амаранта с киви, клубникой и манго

Калории 460 Белки 12 Жиры 20 Углеводы 53

290 гр.

Чай травяной

ОБЕД

Детокс-вода

250 гр.

Салат с креветками и вялеными томатами

Калории 339 Белки 21 Жиры 23 Углеводы 23

Мисо-суп

325 гр.

Калории 276 Белки 24 Жиры 16 Углеводы 7

Хлеб цельнозерновой

40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН

Детокс-вода

220 гр.

Стейк из брокколи с муссом тофу

Калории 241 Белки 6,3 Жиры 20 Углеводы 8,6

Хлеб цельнозерновой

40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

Итого Ккал 1520 Белки 57,7 Жиры 82,8 Углеводы 124,4

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14:00 до 17:00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

ВТОРНИК

ЗАВТРАК

Хлорелла

Сырники на рисовой муке с облепиховым вареньем

170 гр.

Калории 327 Белки 17 Жиры 11 Углеводы 38

Чай травяной

ОБЕД

Детокс-вода

375 гр.

Треска со стейком из молодой капусты

Калории 505 Белки 33 Жиры 34 Углеводы 17

Хлеб цельнозерновой

40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН

Детокс-вода

370 гр.

Запеченный баклажан с табуле из свежих овощей

Калории 303 Белки 9 Жиры 10 Углеводы 40

Банановый брауни с чиа-кремом

130 гр.

Калории 354 Белки 6.9 Жиры 21 Углеводы 35

Хлеб цельнозерновой

40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

Итого Ккал 1693 Белки 72,3 Жиры 68,9 Углеводы 162,5

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая)
между приемами пищи с 14:00 до 17:00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

СРЕДА

ЗАВТРАК

Хлорелла

Фруктовый боул с гранолой

260 гр.

Калории 285 Белки 6.3 Жиры 11 Углеводы 38

Чай травяной

ОБЕД

Детокс-вода

Зеленый салат с авокадо, бобами адамаме, цукини и огурцом

230 гр.

Калории 392 Белки 6.3 Жиры 28 Углеводы 29

Тыквенный суп со страчателлой

340 гр.

Калории 301 Белки 15 Жиры 20 Углеводы 12

Хлеб цельнозерновой

40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН

Детокс-вода

Брокколи с котлетой из лосося под соусом биск

290 гр.

Калории 398 Белки 20 Жиры 27 Углеводы 15

Хлеб цельнозерновой

40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

Итого Ккал 1580 Белки 30.8 Жиры 88 Углеводы 126,8

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14:00 до 17:00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК

Хлорелла

Рисовая каша на кокосовом молоке с сезонными фруктами 260 гр.
Калории 418 Белки 4 Жиры 17 Углеводы 60

Чай травяной

ОБЕД

Детокс-вода

Стейк из лосося с карпаччо из цукини 290 гр.
Калории 532 Белки 26 Жиры 42 Углеводы 9

Хлеб цельнозерновой 40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН

Детокс-вода

Сковородка с креветкой и брокколи 280 гр.
Калории 290 Белки 22 Жиры 19 Углеводы 9

Хлеб цельнозерновой 40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

Итого Ккал 1444 Белки 58,4 Жиры 80 Углеводы 110,8

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая)
между приемами пищи с 14:00 до 17:00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК

Хлорелла

Оладьи из цукини с креветками

Калории 320 Белки 14 Жиры 13 Углеводы 36

Чай травяной

290 гр.

ОБЕД

Детокс-вода

Свекольник

Калории 266 Белки 13 Жиры 9 Углеводы 31

Куриная котлета на пару с пюре из зеленого горошка

Калории 384 Белки 27 Жиры 11 Углеводы 39

Хлеб цельнозерновой

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

370 гр.

290 гр.

40 гр.

УЖИН

Детокс-вода

Киноа с грибами

Калории 326 Белки 3 Жиры 23 Углеводы 24

Хлеб цельнозерновой

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

245 гр.

40 гр.

Итого Ккал 1500 Белки 63,4 Жиры 60 Углеводы 146,4

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14:00 до 17:00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

СУББОТА

ЗАВТРАК

Хлорелла

Шакшука с фермерскими овощами, сулугуни и пряностями 250 гр.

Калории 296 Белки 20 Жиры 19 Углеводы 11

Чай травяной

ОБЕД

Детокс-вода

Карпаччо из арбузной редьки

170 гр.

Калории 180 Белки 4 Жиры 13 Углеводы 5

Романо с куриным филе и соусом тонато

250 гр.

Калории 465 Белки 35 Жиры 34 Углеводы 2.1

Хлеб цельнозерновой

40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН

Детокс-вода

310 гр.

Запеченная морковь с творожным сыром

Калории 331 Белки 7.2 Жиры 29 Углеводы 18

Хлеб цельнозерновой

40 гр.

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

Итого Ккал 1476 Белки 72,6 Жиры 99 Углеводы 68,9

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14:00 до 17:00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Диетическое меню

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК

Хлорелла

Каша из киноа с сезонными фруктами

Калории 408 Белки 4.8 Жиры 18 Углеводы 58

260 гр.

Чай травяной

ОБЕД

Детокс-вода

Боул с киноа

Калории 382 Белки 10 Жиры 28 Углеводы 27

320 гр.

Крем-суп из зеленого горошка со шпинатом

Калории 355 Белки 13 Жиры 20 Углеводы 24

380 гр.

Хлеб цельнозерновой

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

40 гр.

Чай травяной

УЖИН

Детокс-вода

Куриное филе с муссом из тофу, цукини и мангольдом

Калории 300 Белки 31 Жиры 17 Углеводы 5.3

280 гр.

Хлеб цельнозерновой

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

40 гр.

Чай травяной

Итого Ккал 1649 Белки 34,1 Жиры 86,7 Углеводы 147,4

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14:00 до 17:00