



**GREEN  
GARDEN**  
RESTAURANT

## ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### ЗАВТРАК

Каша киноа с фруктами и орехами 265 г

*Калории: 274, белки 6,5, жиры 8,9, углеводы 42*

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

*1101 кКал., белки 92, жиры 42,4, углеводы 88,9*



**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

Треска на пару с овощами, соусом гуакамоле

и черным рисом

*Калории: 366, белки 25, жиры 19, углеводы 21*

335 г

Чай зеленый

200 мл

#### УЖИН

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

*1244 кКал., белки 64,4, жиры 75,2, углеводы 77,6*



**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

Суп Минестроне

265 г

*Калории: 266, белки 19,4, жиры 4, углеводы 43*

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

*1203 кКал., белки 62, жиры 58,4, углеводы 123,6*



**GREEN  
GARDEN**  
RESTAURANT

## ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

### ЧЕТВЕРГ

#### ЗАВТРАК

Фриттата со стручковой фасолью	250 г
<i>Калории: 208, белки 19,8, жиры 9,5, углеводы 11,5</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

#### ОБЕД

Табуле с киноа и куриное филе на гриле	275 г
<i>Калории: 333, белки 32,2, жиры 31,1, углеводы 44,3</i>	
Чай зеленый	200 мл

#### УЖИН

Тыквенный суп с рисом и горячий салат из моркови	300 г/100 г
<i>Калории: 543, белки 10, жиры 33,6 углеводы 41</i>	
Чай зеленый	200 мл

#### ИТОГО

*1365 кКал., белки 61,8, жиры 87,6, углеводы 149*



**GREEN  
GARDEN**  
RESTAURANT

## ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

### ПЯТНИЦА

#### ЗАВТРАК

Скрембл с цветной капустой	220 г
<i>Калории: 351, белки 24,1, жиры 15,9, углеводы 28,6</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

#### ОБЕД

Спагетти из кабачков с куриной грудкой и соусом песто	365 г
<i>Калории: 580, белки 42, жиры 36,6, углеводы 11,8</i>	
Чай зеленый	200 мл

#### УЖИН

Морской окунь на пару с легким винегретом	350 г
<i>Калории: 316, белки 29,2, жиры 15,9, углеводы 14,5</i>	
Чай зеленый	200 мл

#### ИТОГО

*1247 кКал., белки 95,3, жиры 68,41, углеводы 55*



**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

Суп-крем из брокколи и цветной капусты  
на кокосовом молоке

265 г

*Калории: 147, белки 9,1, жиры 1,4, углеводы 29,1*

Салат с проростками маша и  
гречневой кашей

220 г

*Калории: 156, белки 6,5, жиры 4,5, углеводы 25*

Чай зеленый

200 мл

#### ИТОГО

*1226 кКал., белки 92,6, жиры 48, углеводы 116,6*



**GREEN  
GARDEN**  
RESTAURANT

## ДИЕТИЧЕСКОЕ МЕНЮ

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

#### ЗАВТРАК

Запеканка с брюссельской капустой	300 г
<i>Калории: 390, белки 22,7, жиры 26,7, углеводы 16,5</i>	
Печеный киви с бразильским орехом	120 г
<i>Калории: 275, белки 4,7, жиры 19, углеводы 26,3</i>	
Чай зеленый / кофе / матча	200 мл

#### ОБЕД

Салат-бар и оладьи из кабачков с жульеном из креветок	240 г
<i>Калории: 308, белки 40,1, жиры 17, углеводы 49,7</i>	
Чай зеленый	200 мл

#### УЖИН

Свекольный суп-крем на кокосовом молоке	300 г
<i>Калории: 146, белки 3,2, жиры 5,74, углеводы 22,5</i>	
Фреш-салат из сельдерея, огурца и яблока	150 г
<i>Калории: 59, белки 1,5, жиры 3,1, углеводы 6,8</i>	
Чай зеленый	200 мл

#### ИТОГО

1178 кКал., белки 72,2, жиры 71,5, углеводы 121,8