



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Вегетарианское меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Хлорелла

Оладьи со сметаной

175г

Калории 334 Белки 7,6 Жиры 20 Углеводы 28

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

Крем-суп из зеленого горошка

380г

Калории 355 Белки 14 Жиры 20 Углеводы 24

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Жареный картофель с грибами

240г

Калории 198,7 Белки 6,5 Жиры 52 Углеводы 45

Чай травяной

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

ИТОГО Ккал 1388,7 Белки 43,1 Жиры 118,2 Углеводы 158,5



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Вегетарианское 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

Вегетарианское меню

СРЕДА

Завтрак

Хлорелла

Шакшука с фермерскими овощами, сулгуни
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

Вегетарианское меню

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Хлорелла
Скрембл 240г
Калории 553 Белки 23,7 Жиры 36 Углеводы 33
Чай травяной

Обед

Детокс-вода
Авокадо тост 145г
Калории 318 Белки 11,5 Жиры 18,4 Углеводы 26
Сковорода с брокколи 350г
Калории 486 Белки 21 Жиры 26 Углеводы 41
Чай травяной

Ужин

Детокс-вода
Боул со свежими овощами и соусом гамадари 365г
Калории 318 Белки 3,6 Жиры 26 Углеводы 15
Чай травяной

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

ИТОГО Ккал 1675 Белки 59,8 Жиры 106,4 Углеводы 115



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Вегетарианское 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

Овощной рататуй

280г

Калории 234 Белки 8 Жиры 14 Углеводы 19

Чай травяной

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

ИТОГО Ккал 1696 Белки 86,9 Жиры 78,1 Углеводы 160,4



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Вегетарианское 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

340г

Калории 262 Белки 11 Жиры 18 Углеводы 12

Чай травяной

Ужин

Детокс-вода

Хумус с томатной сальсой

270г

Калории 672 Белки 23 Жиры 33 Углеводы 70

Чай травяной

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

ИТОГО Ккал 1679 Белки 41,8 Жиры 97,6 Углеводы 156



GREEN
GARDEN
RESTAURANT

Вегетарианское 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 грибами

265г

Калории 419 Белки 4,7 Жиры 32 Углеводы 26

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 1670 Белки 41,2 Жиры 116,2 Углеводы 89,8