



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Вегетарианское меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Каша из амаранта с киви, клубникой и манго

290

Калории 460 Белки 12 Жиры 20 Углеводы 53

Чай травяной

ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Авокадо тост

250

Калории 318 Белки 12 Жиры 29 Углеводы 16

Свекольник

370

Калории 266 Белки 13 Жиры 9 Углеводы 31

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Стейк из брокколи с муссом тофу

220

Калории 241 Белки 6.3 Жиры 20 Углеводы 8.6

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1489	37.2	81.8	141.4

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Вегетарианское меню

ВТОРНИК

ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Сырники на рисовой муке с облепиховым вареньем

170

Калории 327 Белки 17 Жиры 11 Углеводы 38

Чай травяной

ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Стейк из молодой капусты

250

Калории 405 Белки 10 Жиры 32 Углеводы 17

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Запеченный баклажан с табуле из свежих овощей

370

Калории 303 Белки 9 Жиры 10 Углеводы 40

Банановый брауни с чаи-кремом

130

Калории 354 Белки 6.9 Жиры 21 Углеводы 35

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

ИТОГО

Калории Белки Жиры Углеводы

1593 49.3 66.9 162.5

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Вегетарианское меню

СРЕДА

ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Фруктовый боул с гранолой

260

Калории 285 Белки 6.3 Жиры 11 Углеводы 38

Чай травяной

ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Зеленый салат с авокадо, бобами адамаме, цукини и огурцом

230

Калории 392 Белки 6.3 Жиры 28 Углеводы 29

Тыквенный суп со страчателлой

340

Калории 301 Белки 15 Жиры 20 Углеводы 12

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Запеченная морковь с творожным сыром

310

Калории 331 Белки 7.2 Жиры 29 Углеводы 18

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

ИТОГО

Калории Белки Жиры Углеводы

1513 30.8 90 129.8

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Вегетарианское меню

ЧЕТВЕРГ

ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Рисовая каша на кокосовом молоке с сезонными фруктами

260

Калории 418 Белки 4 Жиры 17 Углеводы 60

Чай травяной

ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Сковорода с брокколи

350

Калории 486 Белки 21 Жиры 26 Углеводы 41

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Киноа с грибами

245

Калории 326 Белки 3 Жиры 23 Углеводы 24

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
---------	-------	------	----------

1434	34.4	68	157.8
------	------	----	-------

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Вегетарианское меню

ПЯТНИЦА

ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Кабачковые оладьи со сметаной

175

Калории 334 Белки 7.6 Жиры 20 Углеводы 28

Чай травяной

ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Свекольник

370

Калории 266 Белки 13 Жиры 9 Углеводы 31

Овощной рататуй

280

Калории 234 Белки 8 Жиры 14 Углеводы 19

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Стейк из брокколи с муссом тофу

220

Калории 241 Белки 6.3 Жиры 20 Углеводы 8.6

Ассорти диетических конфет (кокос, миндаль, курага)

60

Калории 326 Белки 6.8 Жиры 24 Углеводы 21

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
1605	40.5	66.8	103

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Вегетарианское меню

СУББОТА

ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Шакшука с фермерскими овощами, сулугуни и пряностями

250

Калории 296 Белки 20 Жиры 19 Углеводы 11

Чай травяной

ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Карпаччо из арбузной редьки

170

Калории 180 Белки 4 Жиры 13 Углеводы 5

Нутовый суп с карри

375

Калории 580 Белки 51 Жиры 10 Углеводы 71

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Запеченная морковь с творожным сыром

310

Калории 331 Белки 7.2 Жиры 29 Углеводы 18

Хлеб цельнозерновой

40

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

ИТОГО

Калории	Белки	Жиры	Углеводы
---------	-------	------	----------

1591	88.6	75	137.8
------	------	----	-------

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00



**GREEN
GARDEN**
RESTAURANT

Вегетарианское меню

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ЗАВТРАК (с 09:00 до 10:00)

Хлорелла

Каша из киноа с сезонными фруктами

Калории 408 Белки 4.8 Жиры 18 Углеводы 58

Чай травяной

260

ОБЕД (с 13:00 до 14:00)

Детокс-вода

Боул с киноа

Калории 382 Белки 10 Жиры 28 Углеводы 27

Крем-суп из зеленого горошка со шпинатом

Калории 355 Белки 13 Жиры 20 Углеводы 24

Хлеб цельнозерновой

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

320

380

40

УЖИН (с 17:00 до 19:00)

Детокс-вода

Запеченный баклажан с табуле из свежих овощей

Калории 303 Белки 9 Жиры 10 Углеводы 40

Хлеб цельнозерновой

Калории 102 Белки 3.2 Жиры 2 Углеводы 16

Чай травяной

360

40

ИТОГО

Калории Белки Жиры Углеводы

1652 34.1 80 182.1

Рекомендовано применение детокс-бара (кислородного коктейля, фиточая) между приемами пищи с 14.00 до 17.00