
МОСКВА

Сезонный белый трюфель из Пьемонта

Пожалуйста, всегда информируйте официанта о наличии пищевых аллергий и непереносимости каких-либо продуктов перед тем, как сделать заказ. Не все ингредиенты указаны в меню

Белый трюфель Пьемонт *1 г*	1 200 ₽
Трюфельный негрони *1 г*	2 500 ₽
Ролл с тунцом BLUE FIN и икрой осетра *2 г белого трюфеля* *Тунец О – торо и Аками с соусом трюфельный терияки*	7 700 ₽
Карпаччо из гребешка с икрой осетра и трюфельным кремом *3 живых гребешка из нашего аквариума, 2 г белого трюфеля* *С каплей оливкового масла, легким трюфельным айоли и «землей» из оливок*	8 500 ₽
Карпаччо из говядины DRY AGED *2 г белого трюфеля* *Карпаччо из пиканьи выдерживаем не менее 30-ти дней при температуре от 0 до 3 градусов. Дополняем небольшим количеством масел трюфеля и виноградной косточки*	4 000 ₽
Домашние тальолини с пармезаном *3 г белого трюфеля* *Домашние Тальолини с пармезаном идеально сочетаются с белым трюфелем*	4 700 ₽
Пицца с сырами качотта и бри *3 г белого трюфеля* *Белые сыры: мягкий бри и молодая качотта прекрасно подчеркивают аромат белого трюфеля*	5 000 ₽
Фаланга краба, запеченная в трюфельном соусе *2 г белого трюфеля* *Первая фаланга краба, запечённая с сальсой из манго, сыром пармезан и трюфельным майо*	6 500 ₽
Турнедо алла Россини *2 г белого трюфеля* *Классика французской кухни: филе миньон, фуа-гра и икра осетра с соусом Перигё*	8 900 ₽
Панна котта из белого шоколада с черной икрой и ванильным мороженым *2 г белого трюфеля*	3 900 ₽

Меню средиземноморской и паназиатской кухни

Пожалуйста, всегда информируйте официанта о наличии пищевых аллергий и непереносимости каких-либо продуктов перед тем, как сделать заказ. Не все ингредиенты указаны в меню.

Аквариум и свежие морепродукты

Гребешок за 1 шт. *Сашими из живого гребешка* *Суши из живого гребешка 2 шт.* *На льду* *На гриле*	1 900 ₽
Устрица Жилардо №2	1 900 ₽
Устрица Муротцу №3	1 300 ₽
Морской ёж	900 ₽
Морской ёж с тартаром из креветки	1 200 ₽
Запечённый морской ёж	1 200 ₽
Плато из морепродуктов *2 устрицы, 2 ежа, 2 гребешка*	11 000 ₽

Сашими

Сашими Плато *Ёж, тунец О-Торо, аками, желтохвост, краб, сладкая креветка, лосось, угорь, гребешок*	15 000 ₽
Королевский краб	2 600 ₽
Тунец О-Торо	4 500 ₽
Тунец Аками	3 200 ₽
Желтохвост	3 200 ₽
Гребешок	1 700 ₽
Сладкая креветка	1 600 ₽
Лосось	1 550 ₽
Угорь	1 500 ₽

Тартар и карпаччо

Тартар из тунца О-Торо и Аками	4 500 ₽
Крудо из сибаса, тунца и лосося	2 300 ₽
Тартар из говядины сухого вызревания *Мясо, выдержанное не менее 30-ти дней в нашем специальном шкафу при температуре от 0 до 3 градусов*	2 000 ₽
Карпаччо из говядины сухого вызревания *Выдержанное мясо не менее 30-ти дней в нашем специальном шкафу при температуре от 0 до 3 градусов*	1 800 ₽
Карпаччо из гребешка с трюфельным соусом	4 900 ₽
Лосось татаки с сальсой из манго и грибами	2 500 ₽
Татаки из Японской говядины	4 800 ₽

Суши

Суши татаки из тунца О - Торо с черным трюфелем	1 700 ₽
Суши татаки из тунца Аками	1 500 ₽
Суши татаки с Японской говядиной А5	1 900 ₽
Суши татаки с лососем и красной икрой	650 ₽
Тунец О - Торо	1 700 ₽
Тунец Аками	1 200 ₽
Королевский краб	900 ₽
Желтохвост	1 200 ₽
Сладкая креветка	600 ₽
Гребешок	550 ₽
Лосось	600 ₽
Угорь	500 ₽

Роллы

Ролл «Филадельфия»	2 850 ₽
Ролл «Калифорния»	2 950 ₽

Васаби-ролл с лососем, сливочным сыром и фисташками	2 500 ₽
Дракон ролл с угрем и красной икрой	2 600 ₽
Острый ролл с лососем и авокадо	2 300 ₽
Острый ролл с желтохвостом	3 200 ₽
Горячий ролл с крабом	2 350 ₽
Оши суши с тунцом	2 100 ₽
Ролл с острым тунцом Аками	3 000 ₽
Запеченный ролл с лососем	2 600 ₽

Открытые роллы

Открытый ролл с угрем	1 200 ₽
Открытый ролл с лососем	1 400 ₽
Открытый ролл с тунцом О-торо	3 500 ₽
Открытый ролл с тунцом Аками	2 500 ₽
Открытый ролл с желтохвостом	2 500 ₽
Открытый ролл с крабом	2 300 ₽

Салаты и холодные закуски

Икра красная *50 г*	2 500 ₽
Икра осетровая *50 г*	8 000 ₽
Салат с редисом и огурцом	900 ₽
Салат из королевского краба	3 500 ₽
Теплый салат из морепродуктов	2 800 ₽
Теплый салат из осьминога на гриле и картофеля	2 800 ₽
Салат с перепелкой и зернами граната	2 800 ₽
Большой зеленый салат с авокадо	1 900 ₽
Тонато из говяжьего языка	1 500 ₽
Греческий салат	2 200 ₽
Буратта с салатом, клубникой и говядиной сухого вызревания	2 200 ₽
Салат с телячьей печенью и миксом зелени	2 700 ₽

Салат из томатов с оливками и базиликом	1 700 ₽
Салат с баклажанами и томатами	1 700 ₽
Ассорти сыров	4 500 ₽
Ассорти мясных деликатесов	2 500 ₽
Карпаччо из цветной капусты	1 500 ₽

Горячие закуски

Жареные вонтоны с крабом	1 900 ₽
Фритто мисто с чесночным соусом	1 900 ₽
Краб темпура	4 900 ₽
Креветки темпура	1 750 ₽
Аранчини с пряной начинкой из мяса ягнёнка и фисташек	1 900 ₽
Панцеротти с сыром моцарелла, томатами и куриным филе	1 200 ₽
Панцеротти с мраморной говядиной	1 700 ₽
Бобы эдамаме	800 ₽

Пицца и фокачча

Фокачча с виноградом, розмарином и сыром пекорино	750 ₽
Пицца Маргарита	1 550 ₽
Пицца с пятью видами сыра	1 700 ₽
Пицца с пятью видами сыра и пятью видами грибов	1 900 ₽
Пицца с пятью видами сыра и пятью видами грибов с беконом из говядины	2 200 ₽
Пицца на тонком тесте с прошутто, рукколой и сыром страчателла	2 800 ₽
Пицца Пеперони	1 950 ₽
Пицца на тонком тесте с сыром качотта и черным трюфелем	2 500 ₽
Пицца на тонком тесте с грушей и сыром горгонзола	1 800 ₽

Бургеры, сэндвичи и хот-доги

Хот-дог с куриной сосиской	1 500 ₽
Хот-дог с говяжьей сосиской	1 500 ₽
Гирос с курицей	1 500 ₽
Гирос с мраморной говядиной	2 000 ₽
Панини алла чизбургер со стейком рибай	3 900 ₽
Бургер из мраморной говядины с двумя видами сыра	2 700 ₽
Сэндвич с курицей и песто из фисташек	2 000 ₽

Супы

Том ям	3 000 ₽
Минестроне	1 500 ₽
Мисо суп	1 000 ₽
Уха со стерлядью	3 000 ₽
Тыквенный велюте со страчателлой	1 100 ₽
Тыквенный велюте с крабом	1 500 ₽

Паста и ризотто

Паста может быть приготовлена со спагетти из рисовой муки — без глютена, низкий гликемический индекс

Лучшая вегетарианская паста	2 500 ₽
Спагеттини «Аматричана» с домашним беконом из говядины	2 000 ₽
Паста с фрикадельками из мраморной говядины	2 500 ₽
Домашние тальолини с черным трюфелем	2 000 ₽
Паккери с крабом	3 800 ₽
Лингвини с морепродуктами	3 500 ₽
Ризотто с креветками и гребешком	2 700 ₽
Ризотто с белыми грибами	2 200 ₽

Основные блюда

Осьминог на гриле	2 200 ₽
Бефстроганов с картофелем	2 500 ₽
Сибас по-сицилийски, запеченный в дровяной печи	3 500 ₽
Японская черная треска Гиндара	3 500 ₽
Филе лосося *На гриле / На пару*	2 600 ₽
Половина фермерского цыпленка на гриле	2 200 ₽
Телячья печень по-венециански	3 000 ₽

Стейки специальной выдержки

Влажное вызревание

Говядина проходит влажное вызревание в вакууме не менее 30-ти дней.

Рибай	8 000 ₽
Филе миньон	6 500 ₽

Японская говядина Вагю

Японская говядина из префектуры Миядзаки. Мраморность А5.

Стейк стриплойн Вагю	19 000 ₽

Гарниры

Микс листьев салата	1 100 ₽
Розовые томаты с красным луком	900 ₽
Картофель фри с сыром пармезан и трюфелем	1 400 ₽
Картофель фри с солью	1 100 ₽
Батат фри с сыром пармезан и чесночным маслом	1 300 ₽
Батат фри с солью	1 000 ₽
Овощи *На гриле / На пару*	1 000 ₽
Спаржа зеленая *На гриле / На пару*	2 200 ₽
Пюре картофельное с сыром пекорино и трюфелем	1 000 ₽
Картофель, жаренный с чесноком и травами	1 200 ₽

Соусы

Трюфельный майо	500 ₽
Домашний кетчуп	350 ₽
Коньячно-перечный соус	500 ₽
Томатно-чесночный соус	350 ₽
Арабьята	350 ₽

Десерты

Шоколадный фондан Джандуя с домашним ванильным мороженым	1 600 ₽
Баскский чизкейк в авторском стиле	1 400 ₽
Сабайон с малиной	2 500 ₽
Тарталетка с ягодами	2 000 ₽
Медовик	1 200 ₽
Сабайон с земляникой	3 900 ₽
Тарталетка с земляникой	3 200 ₽
Дубайский шоколад	2 000 ₽

Конфеты ручной работы

Ассорти конфет	1 600 ₽
Конфета трюфель классический *1 шт*	400 ₽
Конфета лимонная *1 шт*	400 ₽
Конфета Раффаэлло *1 шт*	400 ₽
Конфета пралине *1 шт*	400 ₽

Домашние сорбеты

Лимон-лаванда	500 ₽
Лайм-базилик	500 ₽

Домашнее мороженое

Ванильное	500 ₽
Шоколадное	500 ₽
Земляничное	500 ₽
Йогуртовое	500 ₽
Солёная карамель	500 ₽

Ягоды и фрукты

Голубика *50 г*	1 000 ₽
Земляника *50 г*	3 500 ₽
Малина *50 г*	1 500 ₽
Клубника *50 г*	1 000 ₽
Ежевика *50 г*	1 500 ₽
Манго Перуанское *100 г*	1 350 ₽
Ананас *100 г*	900 ₽

Завтраки

Большой английский завтрак *С куриной или говяжьей сосиской*	1 900 ₽
Фритата	1 900 ₽
Сэндвич с лососем, яйцом пашот и красной икрой	2 100 ₽
Драники с крабом	2 700 ₽
Яичница-глазунья из двух яиц с трюфелем	1 800 ₽
Сырники с ягодами	1 700 ₽
Рисовая каша с ягодами	1 700 ₽

Детское меню

Пожалуйста, всегда информируйте официанта о наличии пищевых аллергий и непереносимости каких-либо продуктов перед тем, как сделать заказ. Не все ингредиенты указаны в меню.

Салаты и закуски

Овощной салат *Подается на Ваш выбор: с оливковым маслом, сметаной или йогуртом*	1 300 ₽
Салат «Цезарь» с цыпленком	1 800 ₽
Салат «Цезарь» с креветками	2 100 ₽
Овощные палочки с мятно-йогуртовым соусом	900 ₽
Детская Филадельфия	1 100 ₽

Супы

Овощной суп «Минестроне»	1 500 ₽
Куриный бульон с брокколи и макаронами «Алфавит»	1 000 ₽

Пицца

Пицца «Пеперони» *маленькая*	1 200 ₽
Пицца «Маргарита» *маленькая*	1 200 ₽

Паста

Спагетти с томатным соусом *и сыром Пармезан*	800 ₽
Спагетти с маслом и сыром *Сыр подается отдельно*	800 ₽
Пенне с мясным соусом «Болоньезе»	1 500 ₽
Макароны с сыром «Мак'н'Чиз»	1 500 ₽
Пельмени из мраморной говядины со сметаной	1 500 ₽

Основные блюда

Филе лосося	2 600 ₽
Домашняя котлета из говядины	1 800 ₽
Куриные мини-котлеты	1 200 ₽
Хрустящие кусочки цыпленка	1 500 ₽
Гамбургер из мраморной говядины	2 000 ₽

Гарниры

Картофель фри	1 100 ₽
Картофельное пюре	900 ₽
Рис на пару со сливочным маслом	900 ₽

Фитнес меню

Меню с гармоничным содержанием белков и углеводов, низкой калорийностью и высоким насыщением.

Пожалуйста, всегда информируйте официанта о наличии пищевых аллергий и непереносимости каких-либо продуктов перед тем, как сделать заказ. Не все ингредиенты указаны в меню.

Роллы

Маки с тунцом	2 000 ₽
Маки с гребешком	1 400 ₽
Маки с лососем	1 200 ₽
Маки с авокадо	850 ₽
Маки с огурцом	850 ₽
Ролл санаку без риса	1 700 ₽

Салаты и закуски

Креветки с огурцом и авокадо	1 700 ₽
Салат овощной *с заправкой на выбор оливковое масло / сметана / йогурт*	1 300 ₽
Зеленый салат	1 300 ₽
Карпаччо из узбекских, розовых томатов	1 500 ₽

Основные блюда

Медальоны *из мраморной говядины*	6 500 ₽
Филе цыпленка *на гриле / на пару*	1 100 ₽
Стейк из индейки *на гриле / на пару*	1 500 ₽
Филе сибаса *на гриле / на пару*	2 300 ₽
Киш с цыпленком и брокколи *с соусом пармезан*	1 300 ₽
Гребешок из аквариума на гриле	1 900 ₽
Осьминог на гриле	2 200 ₽
Лосось *на гриле / на пару*	2 600 ₽

Паста

Паста с креветками	1 800 ₽
Паста с цыпленком	1 700 ₽
Паста с сибасом	1 900 ₽

Гарниры

Брокколи *на пару / на гриле*	900 ₽
Овощи *на пару / на гриле*	1 000 ₽
Спаржа *на пару / на гриле*	2 200 ₽
Зеленая гречка	900 ₽
Рис	900 ₽

Десерты

Кокосовый чиа пудинг с малиной	1 400 ₽

Барная карта

Попкорн

Классический соленый маленький *45 г*	700 ₽
Классический соленый большой *135 г*	1 000 ₽
Карамельный маленький *120 г*	900 ₽
Карамельный большой *350 г*	1 500 ₽

Безалкогольные напитки

Минеральная вода

Сан Бенедетто без газа / с газом *250 мл*	900 ₽
Сан Бенедетто без газа / с газом *750 мл*	1 350 ₽
Солан Де Кабраз без газа / с газом *750 мл*	2 500 ₽

Напитки

Кока-Кола *250 мл*	950 ₽
Кока-Кола без сахара (Англия) *200 мл*	1 600 ₽
Кока-Кола (Англия) *200 мл*	1 600 ₽
Фанта Персик/Виноград (Япония) *300 мл*	1 600 ₽
Тоник *200 мл*	900 ₽
Ред Булл *250 мл*	1 100 ₽

Сок *200 мл*

Йога в ассортименте	900 ₽

Свежевыжатые соки *250 мл*

Ананасовый	2 500 ₽
Апельсиновый	1 000 ₽
Гранатовый	2 500 ₽
Грейпфрутовый	1 000 ₽
Морковный	1 000 ₽
Сельдерей	1 000 ₽
Яблочный	1 000 ₽
Томат	2 500 ₽

Безалкогольные коктейли

На’ви	1 200 ₽
Дюна	1 200 ₽
Инсайдер	1 200 ₽
Хуго	1 200 ₽
Апероль	1 200 ₽

Фирменные лимонады *200 мл*

Клубника-апельсин	950 ₽
Манго-маракуйя	950 ₽
Классический	950 ₽
Малина-базилик	950 ₽
Тархун - лайм	950 ₽

Молочные коктейли *300 мл*

Клубничный	1 200 ₽
Шоколадный	1 200 ₽
Ванильный	1 200 ₽

Кофе

Ристретто *20 мл*	450 ₽
Эспрессо *40 мл*	450 ₽
Макиато *40 мл*	500 ₽
Двойной эспрессо *80 мл*	700 ₽
Американо *150 мл*	700 ₽
Флэт Уайт *200 мл*	800 ₽
Флэт Уайт на альтернативном молоке *350 мл*	800 ₽
Капучино *200 мл*	750 ₽
Капучино на альтернативном молоке *200 мл*	750 ₽
Латте *350 мл*	850 ₽
Латте на альтернативном молоке *350 мл*	850 ₽
Раф кофе *350 мл*	850 ₽
Глясе *200 мл*	950 ₽
Горячий шоколад *150 мл*	950 ₽
Какао *250 мл*	1 000 ₽
Айс кофе *200 мл*	700 ₽
Маття Латте *350 мл*	950 ₽

Чай *500 мл*

Классические сорта

Ассам	950 ₽
Эрл Грей	950 ₽
Чай с чабрецом	950 ₽

Китайский элитный чай *500 мл*

Черный чай «Неба и Земли»	1 500 ₽
Те Гуань Инь	950 ₽
Зеленый Чай с Цветами Белого Жасмина	1 200 ₽
Дворцовый Пуэр	1 200 ₽
Колодец дракона	950 ₽
Золотой Цветок с Молочным Ароматом	950 ₽

Тайваньский премиальный чай *500 мл*

Габа Алишань	1 200 ₽

Японский элитный чай

Сенча *500 мл*	950 ₽
Гэммайтя с Маття Каори *500 мл*	1 200 ₽

Травяные чаи *500 мл*

Травяной сбор	950 ₽
Греча Тайваньская	950 ₽
Тибетская ромашка	950 ₽

Фруктовые и ягодные чаи *500 мл*

Клубнично-ванильный с жасмином	1 500 ₽
Имбирный с медом	1 500 ₽
Манго и личи с чили перцем	1 400 ₽
Ассам с вишней и пряностями	1 200 ₽
Облепиховый с грушей	1 200 ₽

Алкогольные напитки

Фирменные коктейли

Дайкири Пешн Фрут	1 700 ₽
Красная площадь	1 700 ₽
Умэ	1 700 ₽
Первая леди	1 700 ₽
Нектар Пандоры	1 700 ₽

Коктейли на основе игристого вина

Апероль Шприц	1 700 ₽
Беллини	1 500 ₽
Хуго	1 700 ₽

Классические алкогольные коктейли

Кровавая Мерри	1 500 ₽
Бейзил Миксд 2.0	1 700 ₽
Негрони	1 600 ₽
Поп-Стар	1 500 ₽
Том Колинз	1 500 ₽

Пиво *330 мл*

Клаусталер Б/А	1 300 ₽
Бирра Моретти Аутентика	1 300 ₽
Блю Мун Белжиан Уайт	1 300 ₽
Асахи Супер Драй	1 300 ₽

Односолодовый шотландский виски *50 мл*

Гленфиддик 12 лет	2 700 ₽
Гленфиддик 18 лет	4 200 ₽
Гленфиддик 21 год	9 000 ₽
Лагавулин 16 лет	4 100 ₽
Макаллан 12 лет	4 000 ₽
Макаллан 18 лет	12 500 ₽
Макаллан 25 лет	35 000 ₽
Синглтон 18 лет	2 950 ₽
Хайленд парк 12 лет	1 800 ₽

Ирландский виски *50 мл*

Тилинг Сингл Молт	2 600 ₽
Дингл Лунаса Сингл Молт	2 600 ₽

Японский виски *50 мл*

Хибики Джапаниз Хармони	4 900 ₽

Купажированный Шотландский виски *50 мл*

Чивас Ригал 18 лет	3 300 ₽
Чивас Ригал Роял Салют 21 год	4 900 ₽

Американский виски *50 мл*

Булет Бурбон	2 000 ₽
Вудфорт Резерв	2 500 ₽

Джин *50 мл*

Маре	2 300 ₽
Року	2 000 ₽
Хендрикс	2 400 ₽
Манки 47 Шварцвальд Драй	3 800 ₽
Драмшанбо Ганпаудер	2 300 ₽

Коньяк *50 мл*

Хайн VSOP	3 900 ₽
Хайн Антик XO	8 200 ₽
Курвазье XO	6 150 ₽
Лотрэк Extra	4 800 ₽

Арманьяк *50 мл*

Шабо Наполеон	1 750 ₽
Дарроз 20 лет	2 500 ₽

Кальвадос *50 мл*

Булар	1 750 ₽
Маркиз Де Монтидье 12 лет	2 300 ₽

Саке

Хакусика Сноу Бьюти Нигори *300 мл*	4 200 ₽
Хакусика Гиндзё Намачодзо *300 мл*	3 900 ₽
Хакусика Дзюнмай Дайгиндзё *300 мл*	5 200 ₽

Водка *50 мл*

Мон Блан	1 300 ₽
Грей Гуз	1 500 ₽

Ром *50 мл*

Закапа Сентенарио 23 года	3 000 ₽
J.M.X.O	2 300 ₽
Матусалем Гран Ресерва Солера 15 лет	1 800 ₽

Граппа *50 мл*

Иль Пирус ди Нонино	3 000 ₽
Ди Сассикайя	4 900 ₽
Иль Москато Ди Нонино	1 500 ₽
Шардоне Ди Нонино	1 500 ₽

Текила *50 мл*

Дон Хулио Репосадо	2 700 ₽
Дон Хулио Бланко	2 200 ₽
Класе Азул Репосадо	8 200 ₽
Класе Азул Плата	6 000 ₽

Порто и херес *50 мл*

Доуз Винтаж Порт	3 600 ₽
Грэмс Тоуни Порт 20 лет	2 600 ₽
Грэмс Тоуни Порт 10 лет	2 500 ₽

Ликеры и Дижестивы *50 мл*

Апероль	1 300 ₽
Бейлис	1 000 ₽
Егермейстер	1 000 ₽
Лимончелло Люксардо	650 ₽
Бранка Мента	1 000 ₽
Фернет Бранка	1 000 ₽
Берто Биттер	750 ₽
Калуа	700 ₽

ОТКРЫТЬ ВИННУЮ КАРТУ

Таблица калорийности Фитнес меню

Роллы	грамм	Ккал	белки	жиры	углеводы
Маки с тунцом	76	144	9	1	22
Маки с гребешком	75	128	7	0	22
Маки с лососем	76	144	8	2	22
Маки с авокадо	76	167	3	6	24
Маки с огурцом	76	108	2	0	23
Имбирь / Васаби	30/8	16/4	0/0	0/0	3/1
Ролл санаку без риса	70	56	7	3	1

Салаты	грамм	Ккал	белки	жиры	углеводы
Креветки с огурцом и авокадо	185	378	18	15	9
Заправка	15	23	5	15	0
Салат овощной	170	43	4	0,2	5
Оливковое масло	6	54	0	6	0
Сметана	35	71	1	6	1,2
Йогурт	35	21	1,7	1,2	1,2
Зеленый салат	112	50	4	1	5
Заправка	15	88	0	9	1
Карпаччо из розовых томатов	120	55	1	0	6
Заправка	15	135	0,5	15	0

Основные блюда	грамм	Ккал	белки	жиры	углеводы
Медальоны	135	394	36	27	0
Филе цыпленка	70	195	23	11	0,4
Стейк из индейки	118	245	32	12	1
Сибас филе	100	108	19	3	0
Киш с цыпленком и брокколи	180	299	32	16	4
Соус пармезан	30	135	3	12	1,5
Гребешок на гриле	1 шт	61	10	1,2	1,8
Осьминог на гриле	70	208	52	0	0
Лосось на гриле/на пару	110	266	25	18	1

Паста	грамм	Ккал	белки	жиры	углеводы
Паста с креветками	160	365	21	17	30
Паста с цыпленком	200	421	29	21	27
Паста с сибасом	200	426	25	24	27

Гарниры	грамм	Ккал	белки	жиры	углеводы
Брокколи на гриле/на пару	100	126	3	5	5
Овощи на гриле/на пару	120	170	2	7	10
Спаржа на гриле/на пару	70	231	1	12	2
Зеленая гречка	100	136	5	1,5	25
Рис отварной	100	215	4	0	48

Десерты	грамм	Ккал	белки	жиры	углеводы
Кокосовый чиа пудинг с малиной	145	113	1	2	22