

Заказы на кухню принимаются до 20:00.

РЕСУРСНАЯ ЕДА



ДЛЯ РЕСУРСНЫХ ЛЮДЕЙ

Мы не используем усилители вкуса. Чем дольше вы с нами, тем ярче чувствуете чистый вкус.

АВТОРСКИЕ КАШИ НА ЛЮБОМ МОЛОКЕ

Овсяно-конопляная каша на миндальном молоке СВ со свежими ягодами	390
Пшённая каша с эспумой манго и яблоками на кокосовом молоке с гранатом	350
Чернично-рисовая каша с авокадо и кедровыми орешками	350
Гречневая каша с беконом и скрэмблом	320
Каша из киноа с кокосовыми чипсами и кокосовым сахаром	280
Овсяная каша с гранолой СВ и кокосовым сахаром	280
Пшённая каша с тыквенными семечками и кокосовым сахаром	280
Рисовая каша с семенами Chia и кокосовым сахаром	280

Каждое утро мы готовим миндальное молоко. В нашем молоке содержится в 7 раз больше миндаля, чем в фабричном. Не содержит лактозы, холестерина и является отличным источником кальция.

ЯЙЦО

+ неактивные пищевые дрожжи для сырного вкуса – источник белка и витаминов группы В

Скрэмбл/омлет с зелёным салатом	300
Омлет с беконом и грибами	450
Омлет с грибами в сливочном соусе	380
Зелёный омлет без молока со страчателлой	430

РЕКОМЕНДУЕМ ДОБАВИТЬ

Сладкие добавки

Свежие ягоды	180	Эспума из манго	80
Фрукты	100	Кешью/миндаль/грецкий орех	100
Арахисовая паста	70	Кедровые орешки	120
Малиновый джем без сахара	80	Ягодный конфитюр	80

РЕКОМЕНДУЕМ ДОБАВИТЬ

Сытные добавки

Страчателла	95	Креветки	150
Хумус	90	Лосось с/с	220
Авокадо	90	Масло сливочное	30
Тофу	90	Ядра конопли	30
Бекон	120	Льняной хлеб	50

ГАРНИРЫ

Запечённая тыква	180	Брокколи	130
Шампиньоны	120	Овощи гриль	280
Овощи на пару	130		

СМУЗИБОУЛ

Без сахара

Смузибоул Tropicola с манго и маракуйей	420
Смузибоул Kartaberry с клубникой и черникой	420
Творожный мусс на кокосовом молоке с бананом	280
Завтрак чемпиона с гранолой СВ и фруктами	380
Чиа-пудинг с ягодами на кокосовом молоке	320
Чиа-пудинг с маракуйей на кокосовом молоке	350

СЫРНИКИ/ВАФЛИ

Сырники без глютена со сметаной	250
Тофники с кокосово-финиковым соусом	320
Оладьи из цуккини со сметаной	350
Тыквенные вафли со страчателлой	430
+ лосось с/с	220
+ бекон	120
Банановые вафли с маракуйей, ягодным конфи и эспумой из манго	380
Творожные вафли со сливочным ганашем, горгонзолой, шокоземлёй и облепиховым соусом	420
Творожные вафли с мороженым, ягодным конфи и шокоземлёй	380

ТАКОСЫ В ДОМАШНЕЙ ЛЕПЕШКЕ

Такосы с индейкой, капустой, печёным перцем, гуакамоле и зеленью	450
Такосы с креветками, кукурузой, капустой, гуакамоле и зеленью	480
Такосы с авокадо, нутом, яблокам, гуакамоле, зеленью с кешью-соусом	450

КРУАССАНЫ/БРУСКЕТТЫ

Круассан цельнозерновой с ветчиной, кукурузой и соусом пармезан	450
Круассан цельнозерновой с лососем и зелёным салатом	580
Авотост с гуакамоле и томатами на льняном хлебе	450
Брускетта с лососем и рукколой на льняном хлебе	530
Брускетта с авокадо и грибами на льняном хлебе	480
Брускетта с томатной сальсой, зелёным маслом, страчателлой и базиликом на льняном хлебе	450

РАПЫ

Рап с тофу, огурцами, перцем, капустой и арахисовая заправка	430
Рап с курицей, морковкой, перцем, капустой и соус дзазики	450
Рап с креветками, рис, кукуруза, капуста, кинза, авокадо и соус кунжутный	480

ОВОЩНЫЕ СУПЫ

Суп-пюре Господин Бета Каротин	350	Суп-пюре Дон Шпинатто	350
Суп-пюре Синьор Помидор	350	Суп-пюре Шампиньон, который меня соблазнил	350
Суп-пюре Мистер Тыквандо	350		
Суп-пюре Месье Пепперони	350		

Все супы мы готовим на овощном бульоне без картофеля и сухих смесей. Только овощи и ничего лишнего.

РЕКОМЕНДУЕМ ДОБАВИТЬ

Страчателла	95	Креветки	150
Киноа	50	Лосось с/с	220
Тофу	90	Льняной хлеб	50
Бекон	120		

В своих блюдах мы не используем подсолнечное масло в канистрах, только масло виноградной косточки, кокосовое масло, оливковое и масло ГХИ. Для тех, кто понимает, это очень важно.

САЛАТЫ

В наших салатах мы используем заправки собственного приготовления без сахара и зелень «Белая Дача».

Салат с лососем, романо, мягким сыром, гранатом, кедровыми орешками, кунжутом и соево-гранатовой заправкой	530
Салат с тыквой, киноа, романо, кешью, сыром фета и горчично-медовой заправкой	380
Салат с нутом, романо, огурцом, авокадо, мягким сыром, кешью, кунжутом и соево-гранатовой заправкой	380
Салат с тунцом, авокадо, огурцом, кедровыми орешками, рукколой и оливково-лимонной заправкой	380
Салат со свёклой, романо, апельсином, сыром фета, кешью и горчично-медовой заправкой	380
Салат с тофу, киноа, романо, огурцом, черри и арахисовой заправкой	380
Салат с грейпфрутом, романо, черри, эдамаме, миндалём, ядрами конопли и соево-гранатовой заправкой	380
Супербоул с курицей, романо, черри, огурцом, капустой, зелёным горошком, птитимом и соево-гранатовой заправкой	550
Супербоул с креветками в песто, киноа, романо, капустой, черри, огурцом, зелёным горошком и соево-гранатовой заправкой	580
Супербоул с тунцом консер., романо, огурцом, черри, эдамаме, киноа, омлетом, авокадо, миндалём и оливково-лимонной заправкой	550
+ тунец свежий	130
Супербоул с беконом и курицей, романо, авокадо, черри, семечками подсолнуха, тыквой, коноплей и оливково-лимонной заправкой	580
Салат с креветками, манго, рукколой, черри и соево-гранатовой заправкой	580
Хумус с питой и овощами	380

ГОРЯЧЕЕ

Стейк из лосося с гранатовым соусом и зеленью	980
Соте из креветок с томатами и авокадо	550
Филе индейки на гриле с зелёным салатом и йогуртовой заправкой	560
Веган-котлета с морковным пюре и квашеной капустой	580
Ризотто из булгура в миндальном соусе со спаржей и грибами	430
Перуанский батат с грибами и кешью-соусом	880
Суперавокадо на гриле	380
Романо на гриле с нутом, черри и соусом пармезан	350

ПАСТА

Фетучини с лососем на кокосовом молоке	580
Фетучини с курицей и грибами	430
Паста из цуккини с лососем и шпинатом	680
Гречневая лапша с индейкой в соусе терияки с овощами	450
Зелёный птитим с креветками в шпинатной пасте с соусом пармезан	490
Безглютеновая паста с брокколи, тыквой и кешью	480
Паста веган-болоньезе с тофу	450
Стейк из тофу с хумусом, авокадо, грибами и бататом	530

Мы заменили рафинированный сахар кокосовым, а в блюдах вместо сахара используем сироп топинамбура.

Блюда из меню мы готовим сразу, как только вы сделали заказ. Мы не используем большое количество заготовок, поэтому это занимает чуть больше времени, чем в других заведениях, учитывая наши небольшие мощности.

В ClearBarn вы не набиваете себя калориями, а получаете «живую» энергию свежеприготовленных блюд.

НАПИТКИ

Эспрессо	130	Латте	200/250/300
Американо	170/230	Латте с халвой	230/280/330
Бронекофе	230	Раф	220/270/320
Капучино	210/250/290	Энерджи эспрессо с апельсиновым фрешем	380/480/580
Флэт уайт	220		

АЛЬТЕРНАТИВА КОФЕ

Какао	190/240/280	Цикорий	110/120/150
Тот самый какао	300/350	Голден милк	200/230/280

ДОБАВИТЬ В КОФЕ

+ 50 мл		+	
Молоко	30	Чёрный кунжут	25
Растительное молоко	70	Зефирки	30
Молоко СВ	80	Кокосовые чипсы	40
Молоко Degrees	100	Сироп	25
Сливки	50		

МАТЧА ЛАТТЕ

Зелёный	210/260/290	Розовый	220/270/310	Голубой	220/270/310
---------	-------------	---------	-------------	---------	-------------

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ

240

Эрл грей
Чай с чабрецом
Ассам
Гун тин пуэр
Чай с красной смородиной

ТРАВЯНОЙ

240

Малина с мятой
Ромашковый чай
Успокаивающий
Ройбуш вишневый сад

Травяные сборы ТРАВКИ:

Для красоты: крапива, ягоды можжевельника и шиповника, цветы клевера и календулы, лапки пихты.

Для легкости: семена фенхеля, зиры и кориандра, листья садовой мяты и Melissa, цветы ромашки, плоды боярышника, корень имбиря, кардамон.

Для детокса: корень одуванчика и имбиря, листья смородины, березы и брусники, цедра апельсина, семена фенхеля и льна.

Для спокойствия: листья Melissa, душицы, донника и земляники, ферментированный иван-чай, чабрец, цветы лаванды.

ЧАЙ ЗЕЛЕНЫЙ ————— 240

Японская липа
С мёдом и имбирём
Нежная мята
Жасминовая жемчужина
Улун молочный/жасминовый/женьшеневый

ЯГОДНЫЙ ЧАЙ ————— 350

Малина и розмарин
Ягоды годжи с имбирём
Смородина и базилик
Облепиха, маракуйя и груша
Имбирь и лемонграсс

РЕКОМЕНДУЕМ ДОБАВИТЬ

+ 20

Лимон

Мед

ЧАЙ ГРЕЧИШНЫЙ ————— 270

НАПИТКИ

Апельсиновый фреш	300/350	Кокосовая вода	270
Морковный фреш	300/400	Витаминная вода Vitamin Well	280
Яблочный фреш	300/350	Вода Petroglyph	190
Грейпфрутовый фреш	350/400	Detox вода	120
Сельдереевый фреш	250/350	Лимонад Bundaberg	350
Комбуча	220	Лимонад Gypsy Queen	250

ЛИМОНАДЫ ————— 220

Тропический
апельсин, пюре манго-маракуйя, семена Chia, мята, вода газированная

Имбирный
имбирь, лимон, мята, вода газированная

С зелёным чаем
улун, малина, лимон, мята, вода газированная

МИЛКШЕЙКИ ————— 350

Сникерс
пломбир, молоко, арахисовая паста, карамельный сироп, печенье, сливки

Berry'z
пломбир, молоко, лесные ягоды, банан, сливки

Tropic
пломбир, молоко, пюре манго-маракуйя, сливки

Coffee Lovers
пломбир, молоко, эспрессо, карамель, сливки

Coffee Lovers

Кокосовое молоко, банан, эспрессо, кокосовые чипсы

Pina Colada

Кокосовое молоко, ананас, банан, лайм, кокосовые чипсы

Blue moon

Кокосовое молоко банан, голубая матча, кокосовые чипсы

Berry'z

Кокосовое молоко, банан, черника, малина, кокосовые чипсы

МОРОЖЕНОЕ

Попсикл (на кокосовом молоке) 180 Пламбир 80

Вся команда старается сделать все возможное для вас. Мы здесь дружим! Иногда мы можем совершать ошибки, но мы продолжаем учиться и быть лучше каждый день для вас. Давайте относиться друг к другу с уважением.

Благодарим за ваше понимание и поддержку уже почти 10 лет. На наших глазах вы знакомитесь, любите, развиваетесь и, самое главное, у нас уже выросло целое поколение детей ClearBarn, которые знают, что они едят.

Мы гордимся вами и вашим выбором: быть ресурсными людьми и есть ресурсную еду каждый день.

Валентина Морева и команда ClearBarn ♥

Красноармейская, 66, 1 этаж

Ткачей, 17, 1 этаж

Юлиуса Фучика, 9, 1 этаж

Горького, 36, 1 этаж

«АНТАРЕС» · Шейнкмана, 121, 1 этаж

«WORLD CLASS» · Олимпийская набережная, 9, 1 этаж



**ХВАЛИТЬ
ИЛИ РУГАТЬ**



**ПОЛНОЕ
МЕНЮ**

Данное меню является рекламным материалом.



detox-bar

МАНТРА МЕНЮ

НАМАСКАР-АВОТОСТ

большой авотост со скрэмблом
и зеленью

с лососем
183 кКал Б 8,1г Ж 10,4г У 14,9г

с беконом
219 кКал Б 6,3г Ж 15,1г У 14,9г

370 г. **680р.**

МУДРА-ОМЛЕТ без молока

открытый омлет со шпинатом,
бататом, свеклой и тофу

128 кКал Б 7,1г Ж 7,2г У 8,1г

350 г. **380р.**

СУТРА-СЫРНИКИ

праздничные сырники с клубникой,
персиками, домашним малиновым
джемом и кремовым соусом

170 кКал Б 10,6г Ж 7,1г У 16г

300 г. **430р.**

КИНТАМАНИ-СУП

тыквенный суп-пюре на кокосовом
молоке со страчателлой, киноа,
грецким орехом и зелёным маслом

125 кКал Б 2,6г Ж 9,3г У 7,3г

240 г. **460р.**



креветки	40 г.	+150р.
бекон	40 г.	+120р.
курица	40 г.	+100р.

СЕБАТУ-ВЕГКОТЛЕТА

вегкотлета со шпинатом в кунжуте
201 кКал Б 6,1г Ж 17,4г У 3,9г

210 г. **630р.**

СОКИ ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

специальная технология, сохраняющая все витамины.

Liver Cleanser

морковь, яблоко, сельдерей, имбирь
100 кКал Б 2,2г Ж 0,7г У 21,1г

Balance 3

яблоко, свекла, лимон, имбирь
57 кКал Б 1,3г Ж 0,3г У 11,3г

300 мл
350р.

Namaste

огурец, сельдерей, кинза, базилик, яблоко
82 кКал Б 1,8г Ж 0,7г У 16,7г