

ПОКЕ ОТ ШЕФА

С ЛОСОСЕМ



НА РИСЕ

НАПОЛНИТЕЛЬ: РИС, ЛОСОСЬ, ОГУРЕЦ, АВОКАДО, АНАНАС КОНСЕРВ, ЧЕРРИ
ОСНОВА: ОРЕХОВЫЙ СОУС
ПРОТЕИН: СОУС ТОМ ЯМ
ТОППИНГИ: ИКРА МАСАГО, НОРИ

S 281 Г **350 Р** **M** 401 Г **450 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

K 173 **E** 6,8 **K*** 6,6 **Y** 21,6

НА КИНОА

НАПОЛНИТЕЛЬ: КИНОА, ЛОСОСЬ, ЧУКА, АНАНАС КОНСЕРВИРОВАННЫЙ, ОГУРЕЦ, ТОМАТЫ ЧЕРРИ
ОСНОВА: СОУС ОГУРЕЧНЫЙ
ПРОТЕИН: МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ
ТОППИНГИ: АРАХИС ДРОБЛЕН, НОРИ

S 282 Г **410 Р** **M** 427 Г **470 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

K 202 **E** 7,9 **K*** 9,2 **Y** 21,8

С ТУНЦОМ



НА РИСЕ 🔥

НАПОЛНИТЕЛЬ: РИС, ТУНЕЦ, КУКУРУЗА, АВОКАДО, ЭДАМАМЕ, ОГУРЕЦ
ОСНОВА: СОУС СОЕВО-ЧЕСНОЧНЫЙ
ПРОТЕИН: МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ
ТОППИНГИ: ЛАЙМ, КУНЖУТ

S 266 Г **350 Р** **M** 386 Г **450 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

K 208 **E** 7,6 **K*** 8,4 **Y** 25,6

НА КИНОА 🔥🔥

НАПОЛНИТЕЛЬ: КИНОА, ТУНЕЦ, КУКУРУЗА, АВОКАДО, БОБЫ ЭДАМАМЕ, ОГУРЕЦ
ОСНОВА: СОУС ТОМ ЯМ
ПРОТЕИН: СОУС ШИРИРАЧИ
ТОППИНГИ: ЛАЙМ, ЖАРЕННЫЙ ЛУК

S 270 Г **410 Р** **M** 395 Г **470 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

K 207 **E** 10,2 **K*** 6,2 **Y** 26,3

С КРЕВЕТКАМИ



НА РИСЕ

НАПОЛНИТЕЛЬ: РИС, КРЕВЕТКИ, ЧУКА, АВОКАДО, АНАНАС КОНСЕРВ, ЧЕРРИ
ОСНОВА: ОРЕХОВЫЙ СОУС
ПРОТЕИН: СОУС ТОМ ЯМ
ТОППИНГИ: ИКРА МАСАГО, НОРИ

S 281 Г **350 Р** **M** 401 Г **450 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

K 172 **E** 7,5 **K*** 5,9 **Y** 22,2

НА КИНОА 🔥

НАПОЛНИТЕЛЬ: КИНОА, КРЕВЕТКИ, АВОКАДО, НУТ ОТВАРНОЙ, БОБЫ ЭДАМАМЕ, АПЕЛЬСИН
ОСНОВА: СОУС МАНГО ЧИЛИ
ПРОТЕИН: МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ СОУС
ТОППИНГИ: АРАХИС ДРОБЛЕН, ЛАЙМ

S 256 Г **410 Р** **M** 386 Г **470 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

K 229 **E** 11,7 **K*** 6,5 **Y** 30,9

С КУРИЦЕЙ



НА РИСЕ

НАПОЛНИТЕЛЬ: РИС, КУРИЦА, ОГУРЕЦ, ТОМАТЫ ЧЕРРИ, СЫР ФЕТА, КУКУРУЗА
ОСНОВА: ОРЕХОВЫЙ СОУС
ПРОТЕИН: СОУС СВИТ ЧИЛИ
ТОППИНГИ: ЖАРЕННЫЙ ЛУК, АРАХИС ДРОБЛЕННЫЙ

S 281 Г **330 Р** **M** 396 Г **360 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

K 166 **E** 8,6 **K*** 4,9 **Y** 21,9

POKE
SUL

СОБЕРИ СВОЙ ПОКЕ!

1 ВЫБЕРИ ОСНОВУ



РИС



КИНОА

2 ВЫБЕРИ ПРОТЕИН И РАЗМЕР

• КРЕВЕТКИ

S 350 P

M 450 P

• КУРИЦА

S 330 P

M 360 P

• ЛОСОСЬ

S 350 P

M 450 P

• ТУНЕЦ

S 350 P

M 450 P

3 ВЫБЕРИ 2 СОУСА

• **ОРЕХОВЫЙ**

МАСЛО СОЕВОЕ, ВОДА, САХАР, КУНЖУТ, СОЕВЫЙ СОУС, УКСУС, СОЛЬ, АРАХИС ДРОБЛЕННЫЙ

• **МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ**

СОЕВЫЙ СОУС, МЕД, ГОРЧИЦА ЗЕРНИСТАЯ, МАЙОНЕЗ

• **ТОМ-ЯМ**

СМЕТАНА, МАЙОНЕЗ, ТЕРИЯКИ СОУС, ПАСТА ТОМ ЯМ

• **ОГУРЕЧНЫЙ**

ОГУРЦЫ, ПЕТРУШКА, МАЙОНЕЗ, РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, УКРОП

• **МАНГО ЧИЛИ**

МАЙОНЕЗ, СОЕВЫЙ СОУС, МИЦУКАН, ЧЕСНОК СУШЕНЫЙ, СОУС ШРИРАЧИ, СОЛЬ, ПЮРЕ МАНГО

• **СВИТ ЧИЛИ**

ПЕРЕЦ ЧИЛИ, ЧЕСНОК, УКСУС, КРАХМАЛ, САХАР, СОЛЬ

• **ШРИРАЧИ**

ПАСТА ЧЕСНОЧНАЯ, ПАСТА ЧИЛИ, ПАСТА ТОМАТНАЯ, ВОДА, ЧЕСНОК, СОЛЬ, РИСОВЫЙ УКСУС, ПЕРЕЦ ЧИЛИ

• **СОЕВО-ЧЕСНОЧНЫЙ**

СОЕВЫЙ СОУС, ЧЕСНОК, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

4 ВЫБЕРИ 4 НАЧИНКИ

- АВОКАДО
- АПЕЛЬСИН
- НУТ ОТВАРНОЙ
- БОБЫ ЭДАМАМЕ
- КУКУРУЗА КОНСЕРВ.
- ОГУРЦЫ
- СЫР ФЕТА
- ЧУКА САЛАТ
- АНАНАСЫ КОНСЕРВ.
- ТОМАТЫ ЧЕРРИ

5 ВЫБЕРИ 2 ТОППИНГА

- ИМБИРЬ МАРИНОВАННЫЙ
- АРАХИС ДРОБЛЕННЫЙ
- ХАЛАПЕНЬО
- ДОЛЬКА ЛАЙМА
- ЖАРЕННЫЙ ЛУК
- ИКРА МАСАГО
- КУНЖУТ
- НОРИ

ВЫБЕРИ СВОЕ КОМБО!

КОМБО 1

630 Р



**ПОКЕ С
С ЛОСОСЕМ**
НА РИСЕ

+

**БОУЛ
ФРУКТОВЫЙ**
ТРОПИЧЕСКИЙ
ИЛИ ЯГОДНЫЙ

+

НАПИТОК 0,2
АМЕРИКАНО
ИЛИ КАПУЧИНО
ИЛИ ЧАЙ

КОМБО 2

630 Р



**ПОКЕ С
С ТУНЦОМ**
НА РИСЕ

+

**БОУЛ
ФРУКТОВЫЙ**
ТРОПИЧЕСКИЙ
ИЛИ ЯГОДНЫЙ

+

НАПИТОК 0,2
АМЕРИКАНО
ИЛИ КАПУЧИНО
ИЛИ ЧАЙ

СУПЫ И СЭНДВИЧИ



ТОМ ЯМ

ОСНОВА: ВОДА, МОЛОКО КОКОСОВОЕ, ПАСТА ТОМ ЯМ, КАЛЬМАР, КРЕВЕТКИ, ГРИБЫ, РИС
УКРАШЕНИЕ: ТОМАТЫ ЧЕРРИ, ЛАЙМ, КИНЗА, СОУС ШИРИРАЧИ

300 Г **400 Р**



СЭНДВИЧ С ЛОСОСЕМ

ХЛЕБ, СОУС МАНГО ЧИЛИ, САЛАТ АЙСБЕРГ, АВОКАДО, ОГУРЦЫ, СЫР ТВОРОЖНЫЙ, ЛОСОСЬ СЛАБОСОЛЕННЫЙ

250 Г **350 Р**



СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ

ХЛЕБ, СОУС МАНГО ЧИЛИ, КУРИЦА, МОРКОВЬ, ОГУРЦЫ, САЛАТ АЙСБЕРГ, ТОМАТЫ, СЫР ТВОРОЖНЫЙ

350 Г **270 Р**

ЗАВТРАКИ



ЯГОДНЫЙ БОУЛ

ОСНОВА: БАНАН, МАЛИНА, ЧЕРНИКА, ЕЖЕВИКА,
ТОППИНГ ЯГОДНЫЙ, МОЛОКО
УКРАШЕНИЕ: БАНАН, МАЛИНА,
СЕМЕНА ТЫКВЫ, ЛЕПЕСТКИ
МИНДАЛЯ, ГОЛУБИКА,
СЕМЕНА ЧИА

365 Г **315 Р**



ТРОПИЧЕСКИЙ БОУЛ

ОСНОВА: ПЮРЕ МАНГО,
БАНАН, АНАНАС МОЛОКО
УКРАШЕНИЕ: КИВИ, АПЕЛЬСИН,
МАЛИНА, СЕМЕНА ЧИА,
КОКОСОВАЯ СТРУЖКА

365 Г **315 Р**



ОВСЯНАЯ КАША

ОСНОВА: ОВСЯНАЯ КРУПА,
МОЛОКО КОКОСОВОЕ, САХАР,
СОЛЬ, ВОДА
УКРАШЕНИЕ: БАНАН, ГОЛУБИКА,
ЛЕПЕСТКИ МИНДАЛЯ,
ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ,
ТОППИНГ

170 Г **180 Р**

ФРУКТОВЫЕ БОУЛЫ



ЯГОДНЫЙ БОУЛ

ОСНОВА: БАНАН, МАЛИНА, ЧЕРНИКА, ЕЖЕВИКА, ТОППИНГ ЯГОДНЫЙ, МОЛОКО

УКРАШЕНИЕ: БАНАН, МАЛИНА, СЕМЕНА ТЫКВЫ, ЛЕПЕСТКИ МИНДАЛЯ, ГОЛУБИКА, СЕМЕНА ЧИА

365 Г **315 Р**



ТРОПИЧЕСКИЙ БОУЛ

ОСНОВА: ПЮРЕ МАНГО, БАНАН, АНАНАС МОЛОКО
УКРАШЕНИЕ: КИВИ, АПЕЛЬСИН, МАЛИНА, СЕМЕНА ЧИА, КОКОСОВАЯ СТРУЖКА

365 Г **315 Р**

НАПИТКИ

ЭСПРЕССО 40 МЛ **70 Р**

ЛАТТЕ 300 МЛ **105 Р**

АМЕРИКАНО 200 МЛ **90 Р**

АМЕРИКАНО 300 МЛ **100 Р**

КАПУЧИНО 200 МЛ **90 Р**

КАПУЧИНО 300 МЛ **105 Р**

ЧАЙ 200 МЛ **40 Р**
ЧЕРНЫЙ / ЗЕЛЕНый

ЧАЙ 300 МЛ **50 Р**
ЧЕРНЫЙ / ЗЕЛЕНый

СОК «Я» 200 МЛ **100 Р**

ВОДА 500 МЛ **75 Р**