

# СОБЕРИ СВОЙ ПОКЕ!

## 1 ВЫБЕРИ ОСНОВУ



РИС



КИНОА

S + 65 P

M +25 P

## 2 ВЫБЕРИ ПРОТЕИН И РАЗМЕР

• КРЕВЕТКИ

S 395 P

M 495 P

• КУРИЦА

S 350 P

M 395 P

• ЛОСОСЬ

S 395 P

M 495 P

• ТУНЕЦ

S 395 P

M 495 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

# 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 **395 Р**   **M** 401 Г **495 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

**K** 173   **B** 6,8   **Ж** 6,6   **У** 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 **460 Р**   **M** 427 Г **520 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

**K** 202   **B** 7,9   **Ж** 9,2   **У** 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 **395 Р**   **M** 386 Г **495 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

**K** 208   **B** 7,6   **Ж** 8,4   **У** 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 **460 Р**   **M** 395 Г **520 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

**K** 207   **B** 10,2   **Ж** 6,2   **У** 26,1



## 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 **395 Р**   **M** 401 Г **495 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

**K** 172   **B** 7,5   **Ж** 5,9   **У** 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 **460 Р**   **M** 386 Г **520 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

**K** 229   **B** 11,7   **Ж** 6,5   **У** 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

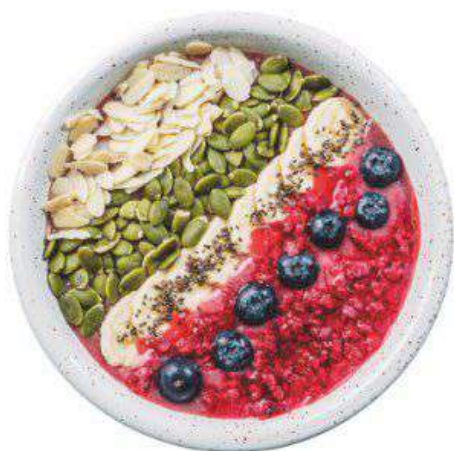
**S** 281 Г **350 Р**   **M** 396 Г **395 Р**

В 100 Г ПРОДУКТА:

**K** 166   **B** 8,6   **Ж** 4,9   **У** 21,9



# ЗАВТРАКИ



## ЯГОДНЫЙ БОУЛ

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

365 Г **325 Р**



## ТРОПИЧЕСКИЙ БОУЛ

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

365 Г **325 Р**

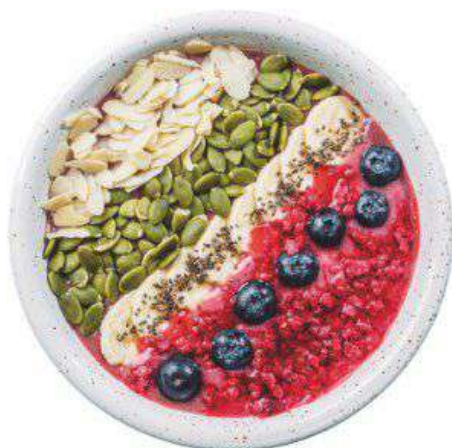


## ОВСЯНАЯ КАША

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

170 Г **190 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 **325 Р**



## ТРОПИЧЕСКИЙ БОУЛ

**ОСНОВА:** ПЮРЕ МАНГО, БАНАН, АНАНАС МОЛОКО

**УКРАШЕНИЕ:** КИВИ, АПЕЛЬСИН, МАЛИНА, СЕМЕНА ЧИА, КОКОСОВАЯ СТРУЖКА

365 Г **325 Р**

# 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 **430 Р**



## СЭНДВИЧ С ЛОСОСЕМ

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

250 Г **370 Р**



## СЭНДВИЧ С КУРИЦЕЙ

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

350 Г **270 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** 300 МЛ **50 Р**  
ЧЕРНЫЙ / ЗЕЛЕНый

**СОК** 200 МЛ **120 Р**

**ВОДА** 500 МЛ **75 Р**