

ЗАВТРАКИ

ОВСЯНАЯ КАША

Овсяные хлопья, кокосовое молоко, клубника, кешью, топинамбур, горький шоколад, мята, мелисса

без сахара

сытость надолго

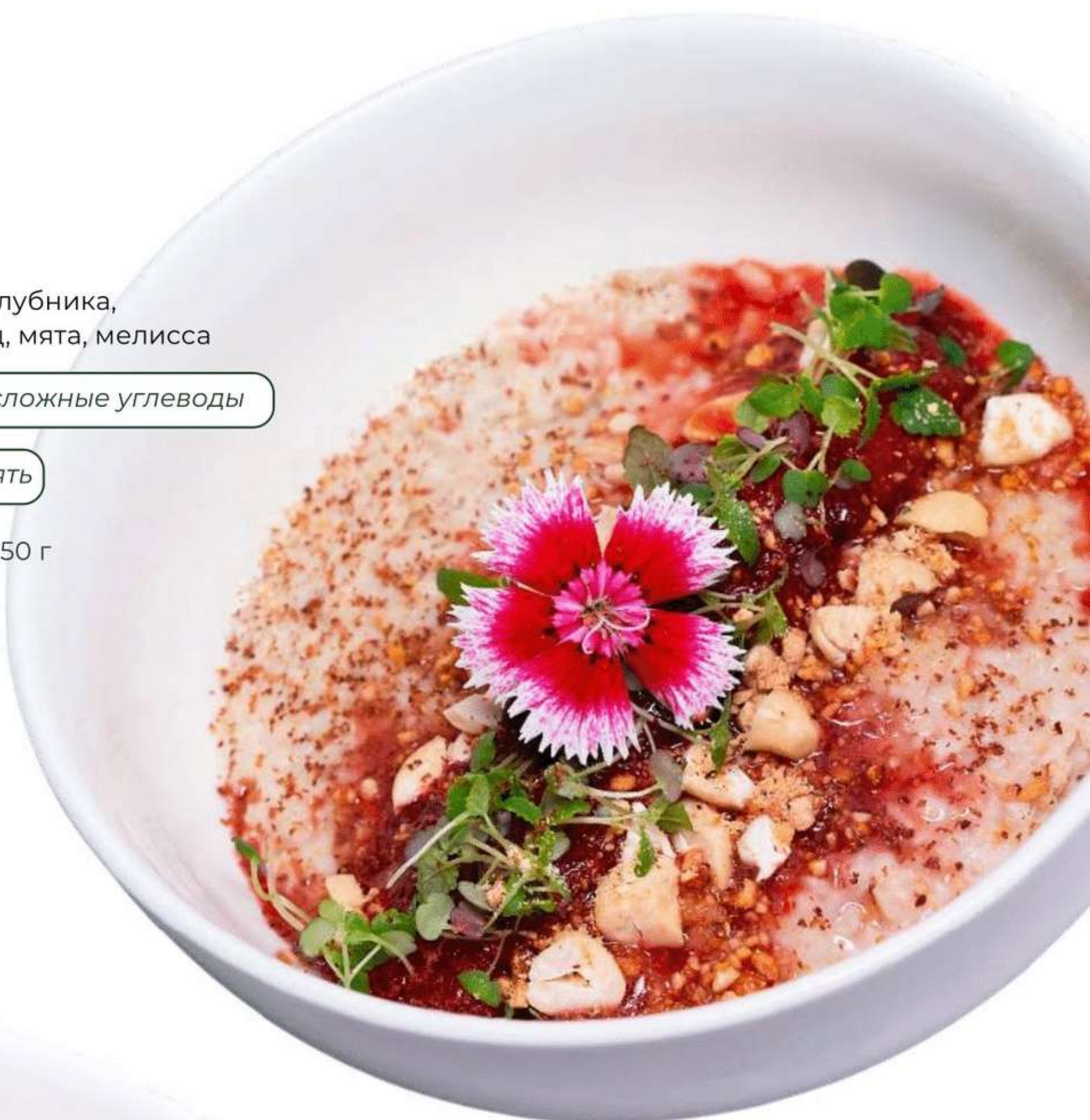
сложные углеводы

витамины: С, А, В

внимание и память

244 ккал на порцию, Б: 8, Ж: 10, У: 43, 250 г

350



РИСОВАЯ КАША

Рис, кокосовое молоко, тыква, манго, топинамбур, тыквенные семечки, кислица, мята, мелисса

без сахара

сытость надолго

сложные углеводы

витамины группы В

полезные жиры

259 ккал на порцию, Б: 3, Ж: 7, У: 44, 250 г

350



БРУСКЕТТЫ

БРУСКЕТТА С АВОКАДО

Мультизлаковый хлеб, авокадо, кешью крем, микрозелень, тыквенные семечки, масло авокадо, сок лайма, цедра лайма, фисташка, семена льна

полезные жиры

сложные углеводы

витамины: E, K, B, C, Zn, омега-3

антиоксиданты

364 ккал на порцию, Б: 7, Ж: 26, У: 25, 120 г

320



БРУСКЕТТА С ХУМУСОМ ИЗ СВЕКЛЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Мультизлаковый хлеб, свекольный хумус, брокколи, черри, микрозелень, тыквенные семечки, семена льна, тыквенное масло

жирные кислоты

клетчатка

витамины A, C, E

противовоспалительные свойства

288 ккал на порцию, Б: 11, Ж: 15, У: 28, 165 г

280



САЛАТЫ



КИНОА С АВОКАДО И МАНГОВЫМ СОУСОМ

Киноа, манговый соус, авокадо, кукуруза, ромейн, огурец, тыква, микрозелень, пекан, тофу, тыквенные семечки, масло авокадо

Витамины: группа В, С, Е, А, К, омега 3

220 ккал на порцию, Б: 6, Ж: 15, У: 21, 250 г

520

САЛАТ С ГРИБАМИ ЭНОКИ

Салат ромейн, черри, грибы эноки, батат севиче, тофу, имбирный чиа, бобы эдамаме, семена льна, тыквенные семечки, тыквенное масло, цитрусовый соус на основе апельсинового фреша, микрозелень

Витамины: группа В, А, С, Е, К, омега-3, Fe

152 ккал на порцию, Б: 8, Ж: 8, У: 14, 165г

480



БОЛЬШОЙ САЛАТ С АВОКАДО

Ромейн, шпинат, мангольд, огурец, яблоко, сельдерей, крем из цветной капусты, сок лимона, цедра лайма, сироп топинамбура, эстрагон, фисташка, авокадо, оливковое масло, микрозелень

Витамины: А, С, К, Е, группа В, Са, Mg, Fe

206 ккал на порцию, Б: 3, Ж: 15, У: 16, 230 г

480



30+ ИНГРЕДИЕНТОВ

**Витамины: А, С, К, Е, В-комплекс
(особенно В6 и В9), Mg, Fe, K, Zn, Ca**

Тофу, растительная курица, бобы эдамамэ, ростки сои, красная чечевица, свекольный хумус, ромейн, айсберг, лоло бионда, мангольд, микрозелень, манго, помидоры черри, огурец, крем из цветной капусты, сельдерей, яблоко, авокадо, фисташка, пекан, семена тыквы и льна, имбирный чиа, оливковое масло, цедра лимона, лайм, эстрагон, брускетта, цветы

324 ккал на порцию, Б: 16, Ж: 18, У:30, 460 г

850



ГОРЯЧЕЕ

КРАСНАЯ ЧЕЧЕВИЦА С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Красная чечевица, растительная курица, бланшированная брокколи, цветная капуста, пекан, ореховый соус, микрозелень

Витамины: С, К, А, В-комплекс, Са, Fe, Zn

300 ккал на порцию, Б: 15, Ж: 13, У: 25, 300 г

520



СУПЫ

HEALTHY ТАЙ

Кокосовый бульон, удон, эдамамэ, черри, растительная курица, дайкон, шпинат, мангольд, ростки сои, лайм, лемонграсс, микрозелень

Витамины: В1, В12, В6, D, С, К, А, Mg

279 ккал на порцию, Б: 9, Ж: 11, У: 28, 500 г

550



СУПЫ



Дополните брускеттой

КРЕМ-СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МИСО ПАСТОЙ

Цветная капуста, кокосовые сливки, кешью, мисо-паста, пыль нори, трюфельное масло

Витамины: Mg, K, Fe, Ca, C, группа B

216 ккал на порцию, Б: 3, Ж: 6, У: 9, 250 г

380

ТЫКВЕННО-ЧЕЧЕВИЧНЫЙ КРЕМ-СУП С МАНГО

Тыква, красная чечевица, морковь, имбирь, манго, кокосовые молоко, тыквенное масло, тыквенные семечки, микрозелень

Витамины: A, C, P, группа B, бета-каротин, Ca

290 ккал на порцию, Б: 6, Ж: 20, У: 21, 250 г

380



Дополните высокобелковыми фрикадельками

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Цукини, фасоль зеленая, болгарский перец, шпинат, масло оливковое, соль, черный перец

Высокое содержание клетчатки и C, B, K, Mg

47 ккал на порцию, Б: 2, Ж: 1, У: 7, 250 г

280

БУДУЩЕЕ НАСТУПИЛО!

ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ РАСТИТЕЛЬНАЯ КОТЛЕТА
— ПРИГОТОВЛЕННАЯ БЕЗ МАСЛА



GREEN POINT BURGER

+ гарнир на выбор: овощной бульон или ферментированная капуста с сельдереем и яблоком

Котлета HI, огурец, томаты, салат айсберг, соус вяленый томат, соус сырный, булочка из зеленой гречки

витамины: B12, D3, C, Омега-3,6

высокобелковая котлета

475 ккал на порцию, Б: 20, Ж: 29, У: 41, 300 г

560

БУРГЕРЫ

+ гарнир на выбор: овощной бульон или ферментированная капуста с сельдереем и яблоком



ДВОЙНОЙ БЕЛОК

Котлета Н1, шницель Н1, салатный микс, томаты, малосолёные огурчики, соус вяленые томаты, горчичный, ржаная булочка

высокобелковая котлета

клетчатка

витамины: В12, D3, С, Омега-3,6

энергия

640 ккал на порцию, Б: 20, Ж: 21, У: 44, 320 г

750

КЕТО-БУРГЕР В ЛИСТЕ САЛАТА

Котлета Н1, гуакамоле, томаты, шпинат, растительный крем пармезан, кешью, масло авокадо, салат айсберг

высокобелковая котлета

полезные жиры

витамины: В12, D3, С, Омега-3,6

клетчатка

358 ккал на порцию, Б: 12, Ж: 27, У: 9, 200 г

620



БУРГЕР С ТОФУ, ХУМУСОМ И БАКЛАЖАНОМ

Хумус свекольный, печеный баклажан, томаты, тофу в панировке, батат севиче, айсберг, лоло бионда, цельнозерновая розовая булочка с выдержкой из питахайи

высокобелковая котлета

энергия и сытность

витамины: В, С, К

сложные углеводы

363 ккал на порцию, Б: 21, Ж: 12, У: 43, 250 г

520



РОЛЛЫ

ШАВЕРМА

Фрикадельки HI, томаты, огурец, соус тар-тар, соус горчичный, салат айсберг, салат лоло-бьянка, тортилья

много белка

клетчатка

низкая калорийность

баланс вкуса

263 ккал на порцию, Б: 13, Ж: 16, У: 34, 260 г

390



НАГГЕТС РОЛЛ

Наггетсы HI, томаты, огурцы, салат айсберг, салат лоло-бьянка, соус вяленый томат, соус сырный, тортилья

высокобелковый

пикантный вкус

низкая калорийность

польза и легкость

265 ккал на порцию, Б: 14; Ж: 15; У: 35; 260 г

390



РОЛЛЫ



АВОКАДО РОЛЛ

Салат ромейн, авокадо, соус гуакамоле, кешью, томаты, айсберг, микрозелень, масло авокадо, шпинат, огуречный релиш, рисовая бумага

легкий

омега-3, витамины С, А, Е, калий

210 ккал на порцию, Б: 4, Ж: 15, У: 10, 250 г

480

ФИТО РОЛЛ

Растительная курица, авокадо, кешью, ромейн, растительный крем пармезан, томаты черри, тортилья мультизлаковая

питательный

источник белка и клетчатки

407 ккал на порцию, Б: 12, Ж: 14, У: 45, 240 г

420



МИСО РОЛЛ С ТОФУ

Тофу, ростки сои, салат айсберг, томаты, огурцы, соус мисо, сок лимона, топинамбур, юдзу, цедра лимона, рисовая бумага

нежный

пробиотик для пищеварения

262 ккал на порцию, Б: 3, Ж: 16, У: 23, 250 г

380

ИДЕАЛЬНО

СНЭКИ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ
В АЭРОФРИТЮРЕ — **БЕЗ МАСЛА**



БАТАТ АЭРОФРИ

попробуйте с соусом гуакамоле

90 ККАЛ, Б: 3, Ж: 1, У: 15, 125 г

340

СПАРЖА АЭРОФРИ

попробуйте с соусом тар-тар

130 ККАЛ, Б: 3, Ж: 2, У: 25, 125 г

350

СНЭКИ



НАГГЕТСЫ «Н1» 5 ШТ
234 ККАЛ, Б:9, Ж:15, У:16, 100 Г
250



КАРТОФЕЛЬ АЭРОФРИ
130 ККАЛ, Б:3, Ж:2, У:26, 125 Г
260



СНЭК БОКС
243 ККАЛ, Б:9, Ж:12, У:23, 120Г
270



GREEN BALL 7 ШТ
239 ККАЛ, Б:10, Ж:19, У:4.7, 105Г
300

СОУС НА ВЫБОР | 50

**Сырный, горчичный, тар-тар, вяленый томат,
гуакамоле, хумус из эдамамэ**

ДЕСЕРТЫ

МАНГОВЫЙ НАПОЛЕОН

Слоеное тесто, манго, кокосовое молоко, топинамбур, фисташка, мелиса

без сахара

насыщенный вкус манго

340 ккал на порцию, Б: 5, Ж: 21, У: 42, 150 г

380



МАЛИНОВЫЙ БРАУНИ С ЯГОДАМИ ГОДЖИ

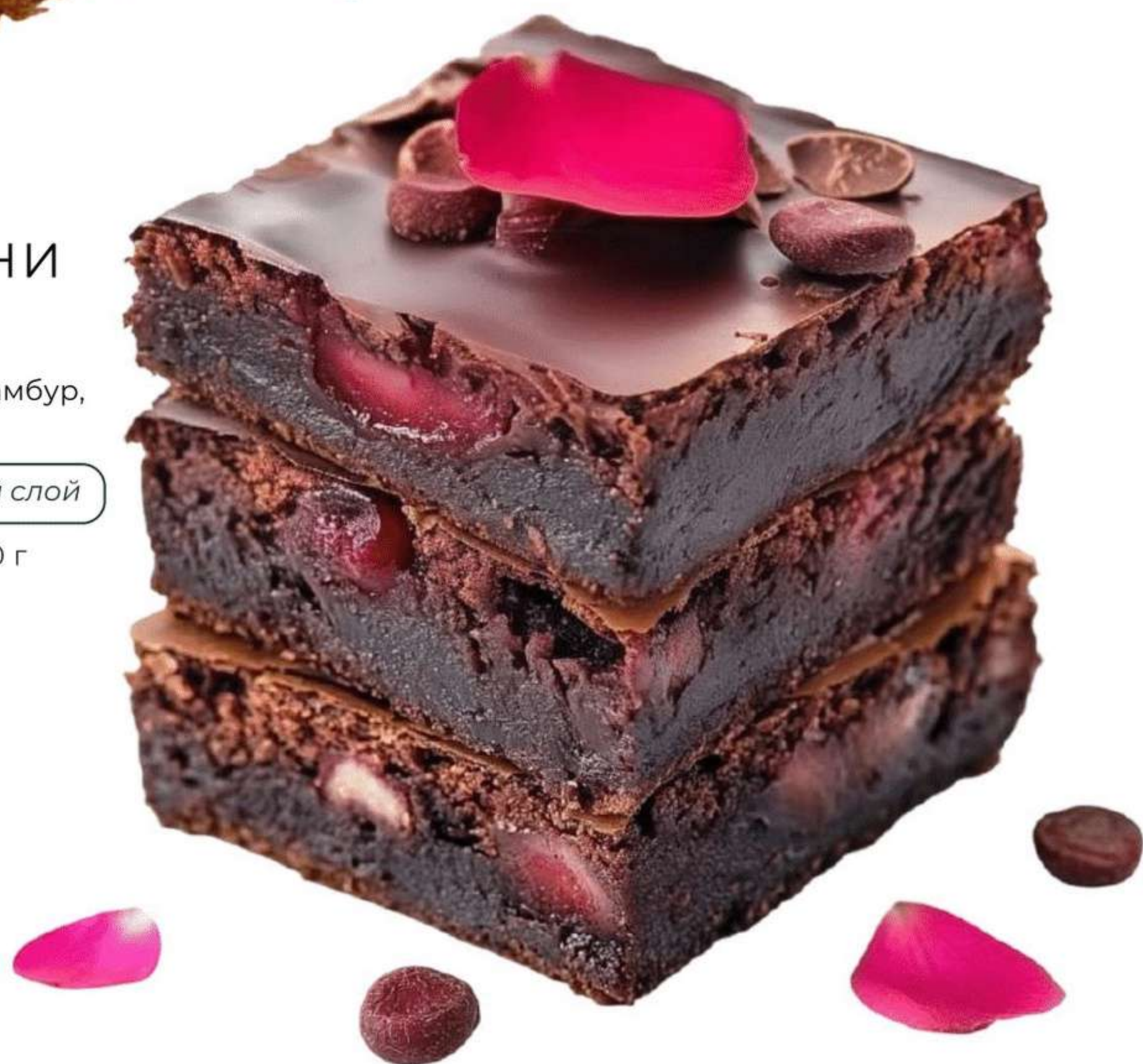
Рисовая мука, шоколад, малина, топинамбур, ягоды годжи, лепестки цветов

без сахара

кремовый шоколадный слой

360 ккал на порцию, Б: 7, Ж: 20, У: 47, 180 г

420



ДЕСЕРТЫ

ТОТ САМЫЙ ШОКОЛАД

Бельгийский шоколад, кокосовое молоко, фисташковый крем, катаифи, топинамбур

без сахара

хрустящая начинка

444 ккал на 100г, Б: 10, Ж: 31, У: 35, 100 г

350



МАНГОВЫЙ ПУДИНГ С ЧИА

Кокосовое молоко, чиа, манго, мята, топинамбур

без сахара

контроль веса

155 ККАЛ, Б: 2, Ж: 15, У: 12, 100 г

400

ПРОТЕИНОВОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Нутовая мука, рисовая мука, чиа, фисташка, топинамбур, конопляный протеин

без сахара

много белка

200 ККАЛ, Б: 9, Ж: 12, У: 15, 50 г

120



ПОПРОБУЙТЕ НОВИНКУ!

ФРЕШ ВНУТРИ АПЕЛЬСИНА

290 рублей



ЛИМОНАДЫ

на выбор:
горячий / холодный

ПОПРОБУЙТЕ
ГОРЯЧИМ!



РОМАШКА - ГРУША - СЕЛЬДЕРЕЙ

Ромашка, груша, сельдерей, лимон, топинамбур, мята, ромашковый крем на аквафабе, цветы

без сахара

снимает стресс

витамины С, К, В

укрепляет иммунитет

освежает и тонизирует

41 ккал на 400 мл, Б: 0, Ж: 0, У: 10

400 мл / 400

600 мл / 550

ШИПОВНИК - ФИНИК - ШОКОЛАД

Шиповник, финики, яблоко, лимон, топинамбур, горький шоколад, цедра лимона, крем из шиповника и шоколада на аквафабе, цветы

без сахара

заряд энергии

антиоксиданты

витамины: С, А, К

укрепляет иммунитет

57 ккал на 400 мл, Б: 0, Ж: 0, У: 14

400 мл / 400

600 мл / 550



ВИШНЯ - КАРКАДЕ - АССАИ

Каркаде, вишня, лимон, топинамбур, корица, гвоздика, цедра апельсина, ягоды ассаи, розовый крем на основе каркаде и аквафабы, цветы

без сахара

противовоспалительное действие

поддержка сердечно-сосудистой системы

49 ккал на 400 мл, Б: 0, Ж: 0, У: 12

400 мл / 400

600 мл / 550

КРАСОТА НАЧИНАЕТСЯ ИЗНУТРИ

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ МИЛКШЕЙКИ НА КОКОСОВОМ МОЛОКЕ

— НЕЖНЫЙ ВКУС
И ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

МАНГО - КОЛЛАГЕН

Манго, маракуйя, банан, кокосовое молоко,
сироп топинамбура, коллаген

без сахара

упругость кожи

витамин С

энергия

улучшение пищеварения

335 ккал на 400 мл, Б: 6, Ж: 11, У: 58

400 мл / 480

600 мл / 580



СВЕЖИЙ ПРОБИОТИК

Огурец, сельдерей, банан, шпинат,
лимон, топинамбур, пробиотик

без сахара

здоровье кишечника

энергия

улучшение пищеварения

водно-солевой баланс

239 ккал на 400 мл, Б: 2, Ж: 3, У: 41

400 мл / 480

600 мл / 560



МИЛКШЕЙКИ



ВИШНЯ - ШОКОЛАД - КРЕАТИН

Вишня, шоколад, банан, лимон, сироп топинамбура, кокосовое молоко, креатин

без сахара

восстановление после физических нагрузок

повышение выносливости

энергия и выносливость

308 ккал на 400 мл, Б: 5, Ж: 12, У: 45

400 мл / 460

600 мл / 560

ЧЕРНИКА - ШПИНАТ - ПРОТЕИН

Черника, шпинат, банан, лимон, топинамбур, конопляный протеин, кокосовое молоко

без сахара

9 аминокислот

укрепление зрения

легкоусваиваемый растительный белок

301 ккал на 400 мл, Б: 12, Ж: 13, У: 34

400 мл / 450

600 мл / 560



МАРАКУЙЯ - ПЕРСИК - ВСАА

Маракуйя, персик, банан, кокосовое молоко, сироп топинамбура, лимон, ВСАА

без сахара

рост мышечной массы

витамины А,С,К

жирные кислоты

восстановление после тренировок

348 ккал на 400 мл, Б: 13, Ж: 12, У: 47

400 мл / 400

600 мл / 550



НАПИТКИ



Фреш 350 мл 420

Грейпфрут, апельсин, морковь, яблоко

Фреш 550 мл 580

Грейпфрут, апельсин, морковь, яблоко

Ягодный Морс 300 мл 290

Клубника, малина, черника, мята, сироп топинамбура

Напитки в бутылках:

Комбуча Карибу 330 мл 300

CBD Smart «Кола» 330 мл 300

CBD Чай с Айвой 500 мл 350

Пиво б/а 450 мл 380

Чай 300 мл

Черный чай 250

Зеленый чай 250

Травяной чай 250

Пуэр 300

Матча коллаген 400