



От простого к сложному

Если вы в первый раз у нас в кафе, искренне вас поздравляю. Начните свой путь в легкий образ жизни с зеленого шота, а помощники по питанию помогут определиться с едой.

Вода

Начинайте свое утро со стакана теплой воды. Это очень важно для организма. Вода в кафе проходит сложную 4-х ступенчатую систему очистки и имеет приятный вкус свежего огурца с лимоном.

Завтрак

Обязательно делайте это красиво, неспешно, в компании или одни дома. Он заряжает вас на день, а ужин можно уже кому-нибудь отдать.

Еда – это энергия

Не перекусывайте на бегу, не заменяйте полноценный прием пищи. Спокойно сядьте, отложите телефон и насущные дела, вы все успеете сделать.

Спите

Вставайте утром в одно и то же время. Ученые доказали, что от недостатка сна случается переедание.

Группа поддержки

Заводите полезные привычки в компании, например, с беговым клубом #матчаипатчи на пробежках каждое воскресенье.

Тело

Ухаживайте за ним, любите и оно ответит вам взаимностью. Подружитесь с банкой кокосового масла и сухой массажной щеткой.

Движение

Следите ли вы за тем, сколько шагов сегодня прошли?

Овощи

Не нужно покупать сразу килограмм авокадо и забивать холодильник разной зеленью. Начните с малого, например, добавить микрозелень в любой прием пищи.

#nomeatmonday

Каждый понедельник мы поддерживаем инициативу ООН и не едим продукты животного происхождения, выбирая растительное питание. Если в выходные вы переели, то организму нужна пауза.



**Татьяна
Заводовская**
нутрициолог
и фаундер кафе
@tataweare

Внимание!

Если у вас непереносимость или аллергия на какой-либо продукт, сообщите об этом официанту.



Код для получения
карты лояльности



Код для доставки

ШОТЫ

Мистер красный

Апельсиновый сок, свекольный сок, маха желтая

30 мл / 89.—

50 мл / 129.—

70 мл / 189.—

Витграсс

Сок из ростков пшеницы

30 мл / 89.—

50 мл / 129.—

70 мл / 189.—



Мистер желтый

Сок лимона, куркума, имбирь, кокосовая вода

30 мл / 89.—

50 мл / 129.—

70 мл / 189.—

Мистер зеленый

Спирулина, шпинат, сельдерей, зеленое яблоко

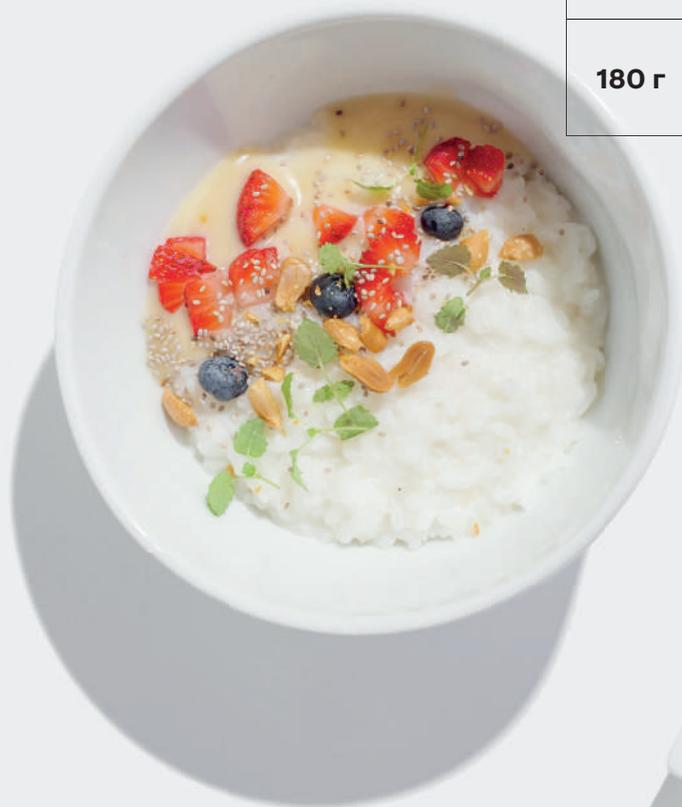
30 мл / 89.—

50 мл / 129.—

70 мл / 189.—

Завтраки с 10 до 13

ГЛЮТЕН



250.—

Доброе утро, Вьетнам!

Рисовая каша на кокосовом молоке с ягодами

180 г

204 ккал, 2.3 белки, 17 жиры, 23 углеводы

Кокосовое молоко, кокосовая сгущенка, арахис, клубника, свежие ягоды, семена чиа, микрозелень



без
лактозы

220.—

«Творожок» из зеленой гречки

С бананами и арахисовой гранолой

390 ккал, 11.39 белки, 7.1 жиры, 71.66 углеводы

180 г

Зеленая гречка, банан, сироп топинамбура, черная смородина



Комбо завтраки

Beauty

Шот спирулина
Киноа с овощами
Овсянка, сэр

796 ккал
400.—

Energy

Витграсс
Тофники
Крепкий Орешек

990.9 ккал
400.—

Light

Шот куркума
Драник
Яблочно-морковный фреш

471.9 ккал
400.—

рублей

С хлебом

240	Сендвич со скремблом
350	Брускетта с тунцом

Каша

310	Киноа с овощами
250	Булгур с песто
250	Рисовая с ягодами

Не каша

260	Тофники
260	Большой драник
220	Творожок с гранолой

Зеленые вафли

400	С лососем и авокадо
280	Со скремблом

На сладкое

250	Батончик kick
80	Трюфель
80	Гранола
80	Баунти
80	Твикс
80	Сникерс

рублей

Шоты

89 / 129 / 189	С куркумой
89 / 129 / 189	Витграсс
89 / 129 / 189	Со спирулиной
89 / 129 / 189	Со свеклой

мл

рублей

Напитки

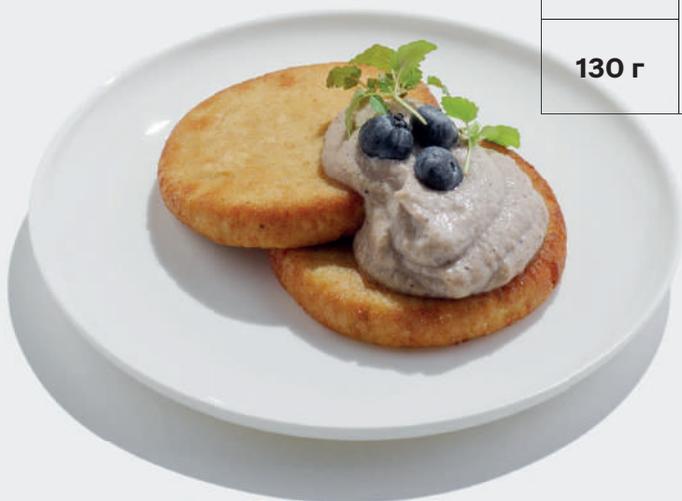
500	240	Чай черный/зеленый
150	130	Американо/эспрессо
200	200	Капучино
150	180	Какао
200	250	Матча

Бутылочка

250	270	Апельсиновый фреш
250	230	Яблочно-морковный
250	300	Антихайп
250	270	Крепкий орешек
250	250	Овсянка, сэр
250	250	Apple upgrade

Завтраки

орех



310.—

Тофники | Сырники из тофу

348 ккал, 13.4 белки, 21.8 жиры, 29.7 углеводы

130 г

Тофу, банан, кокосовый сахар, виноградный сахар, соус из кешью и миндального молока, кокосовая стружка, свежие ягоды, экстракт ванили

орех

острое

290.—

Святая простота

Булгур с фирменным песто

348 ккал, 13.4 белки, 21.8 жиры, 29.7 углеводы

180 г

Булгур, песто, шпинат, овощной бульон, чипсы из кейла, чипсы кимчи, томатные чипсы



340.—

Каша из томагавка

Киноа с запеченными овощами

219 ккал, 8.2 белки, 7.7 жиры, 28.9 углеводы

200 г

Киноа, баклажан, тыква, болгарский перец, кабачок, соевый соус, красный лук, томаты конкассе, чеснок, тимьян

новый

орех

300.—

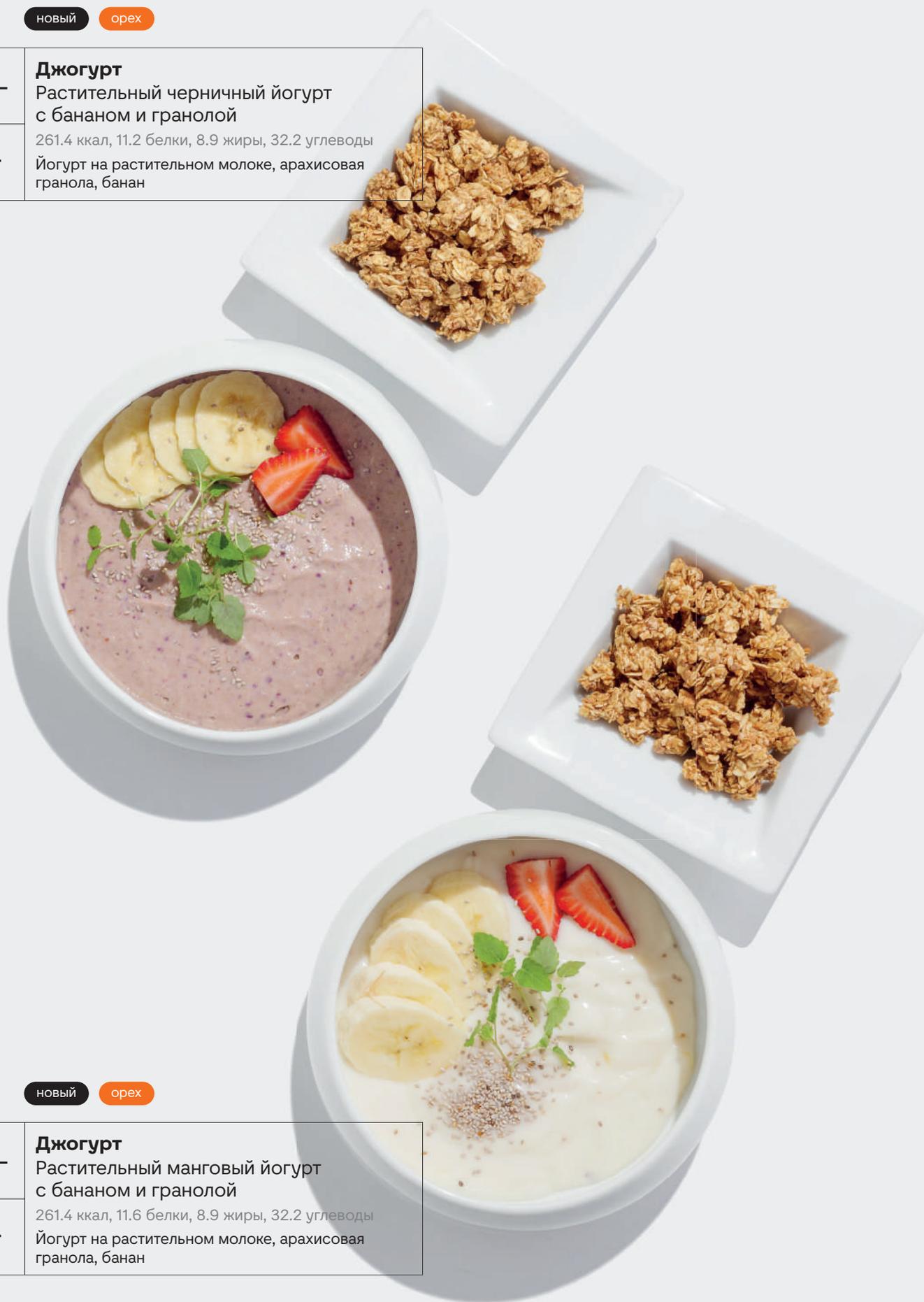
Джогурт

Растительный черничный йогурт с бананом и гранолой

261.4 ккал, 11.2 белки, 8.9 жиры, 32.2 углеводы

180 г

Йогурт на растительном молоке, арахисовая гранола, банан



новый

орех

300.—

Джогурт

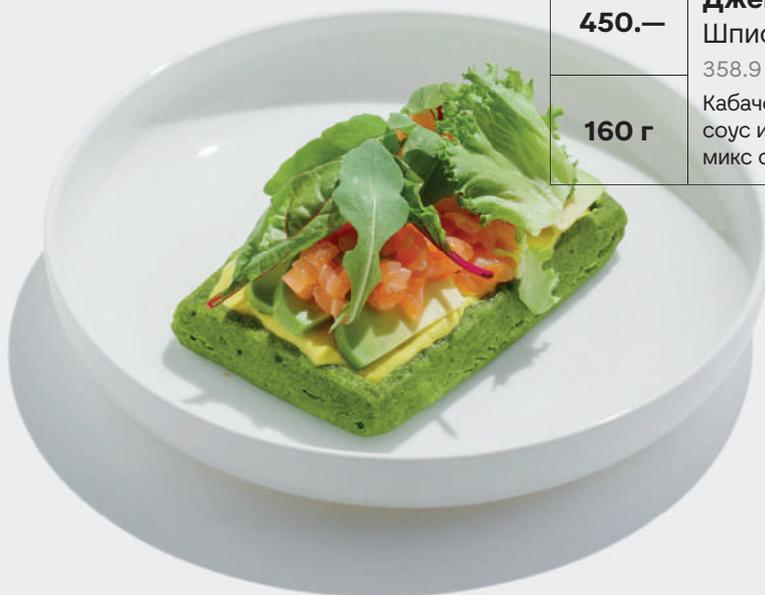
Растительный манговый йогурт с бананом и гранолой

261.4 ккал, 11.6 белки, 8.9 жиры, 32.2 углеводы

180 г

Йогурт на растительном молоке, арахисовая гранола, банан

без
глютена



450.—

Джеймс Бонд

Шпионская вафля с лососем и авокадо

358.9 ккал, 13.5 белки, 10.7 жиры, 36.4 углеводы

Кабачок, шпинат, нутовая мука, петрушка, авокадо, соус из куркумы и кокосового молока, лосось, микс салатов

160 г

низкие
углеводы

310.—

Остин Пауэрс

Шпионская вафля и скрембл из тофу

297.3 ккал, 10.5 белки, 15.6 жиры, 26.3 углеводы

Кабачок, шпинат, нутовая мука, петрушка, имитация яйца из тофу, микс салатов

130 г



280.—

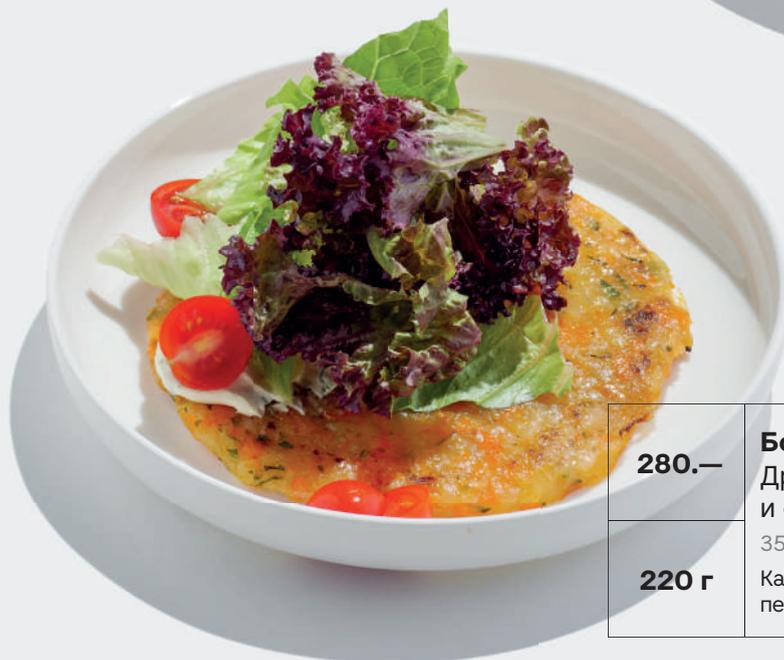
Большой драник

Драник из картофеля с кремом из тофу и овощами

355.31 ккал, 5.75 белки, 15.9 жиры, 39.1 углеводы

Картофель, морковь, соус кремлетте с тофу, петрушка, микс салатов с черри

220 г



Стартеры

орех

делаем сами



90.—

Кето хлеб

Делаем сами, не содержит глютен, только любовь

271.9 ккал, 7.9 белки, 21.8 жиры, 12.4 углеводы

50 г

Семена льна, подсолнечника, тыквы, кунжута, кедровые орехи, изюм, кокосовое масло, льняная мука

глютен

270.—

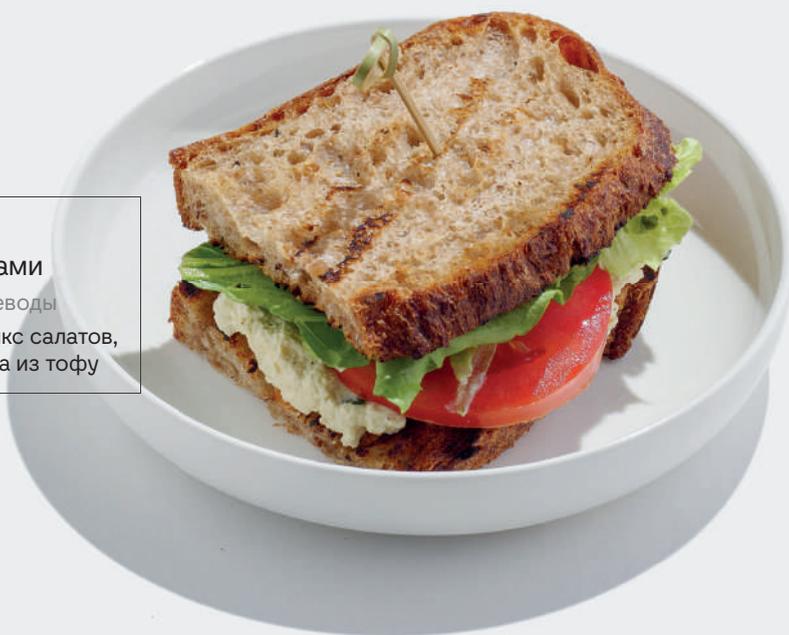
Тайный скрембл

Сендвич со скремблом и овощами

306.1 ккал, 13.8 белки, 17.3 жиры, 17 углеводов

140 г

Пшенично-гречишный хлеб, томаты, микс салатов, хумус из зеленой гречки, имитация яйца из тофу



глютен

орех

рыба

430.—

Йа Лосозь | Брускетта с лососем

241.2 ккал, 12.2 белки, 9.3 жиры, 14.8 углеводы

80 г

Пшенично-гречишный хлеб или багет, соус песто, редис, слабосоленый лосось, гремолата



глютен

290.—

Бамблейло

Кесадилья с тофу и томатной сальсой

369 ккал, 8.5 белки, 23.9 жиры, 26.8 углеводы

120/40 г

Тортилья из пшеничной муки, тофу, болгарский перец, лук, морковь, томаты, веганский сыр, перец халапеньо, мед, соевый майонез

подается
с томатной
сальсой



низкие
углеводы

глютен

410.—

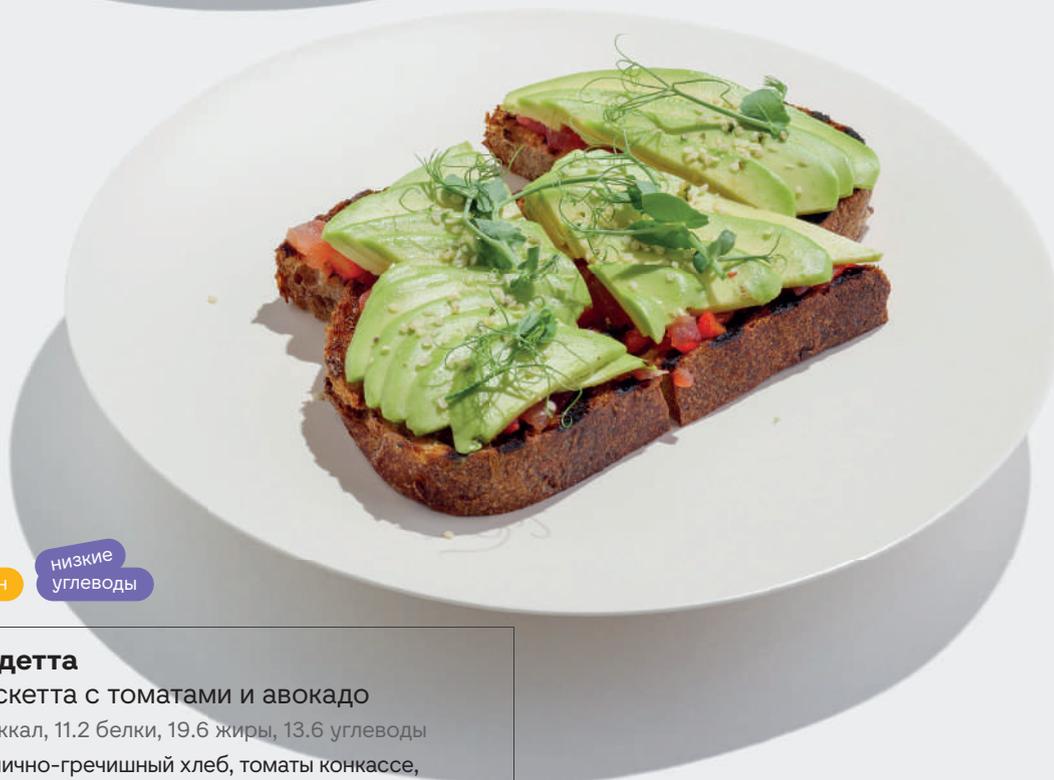
Вендетта

Брускетта с томатами и авокадо

311.7 ккал, 11.2 белки, 19.6 жиры, 13.6 углеводы

190 г

Пшенично-гречишный хлеб, томаты конкассе, запеченный болгарский перец, авокадо, зеленый соус из петрушки и укропа, семена конопли, микрозелень



ТОП

460.—

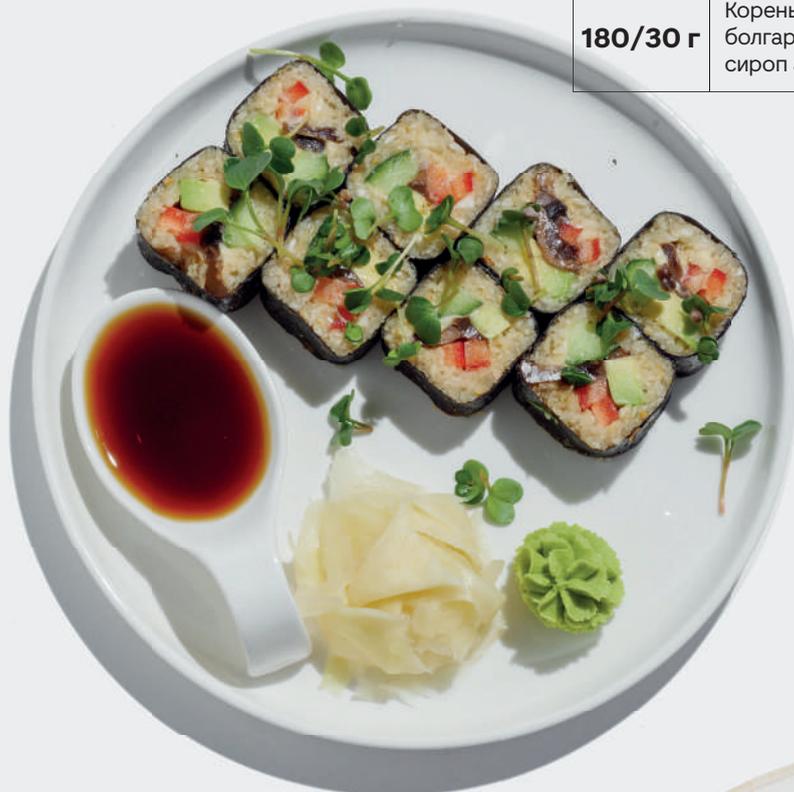
Сельдеролл

Ролл с корнем сельдерея вместо риса

299 ккал, 6.7 белки, 21.1 жиры, 23.4 углеводы

180/30 г

Корень сельдерея, нори, огурец, авокадо, болгарский перец, шампиньоны маринованные, сироп агавы, уксус рисовый, мисо-майонез



глютен

орех

300.—

Остров сокровищ

Лепешка Роти с кокосовым чатни

501.1 ккал, 10.6 белки, 29.2 жиры, 44.9 углеводы

Лепешка из кокосовой и цельнозерновой муки и соевого молока, красный лук, перец чили, кинза, болгарский перец, огурец, кокосовый чатни, микс салатов, микрозелень и соус из орехов и печеного перца

170 г

ТОП

390.—	Свободу картофелю Батат фри 229.7 ккал, 2.85 белки, 6.3 жиры, 40.2 углеводы
150/30 г	Соус на выбор: соевый майонез, льняной майонез, соевый с халапеньо, томатный кетчуп



глютен

рыба

370.—	Йа Тунец Брускетта с тунцом 376.3 ккал, 19.1 белки, 24.5 жиры, 9.8 углеводы
190 г	Цельнозерновой хлеб, соус кесадилья, огурец, тунец, скрембл из тофу, микс салатов, соевый соус, маринованный красный лук

Салаты

орех



420.—

Саша

С запеченной свеклой и кремом из кешью

361.3 ккал, 7.1 белки, 21.8 жиры, 30.7 углеводы

260 г

Микс салатов с цитрусовой заправкой, свекла, сыр из кешью, кедровый орех, бальзамический крем

орех

рыба

460.—

Скубмарина

Теплый салат со скумбрией и картофелем бэби

318.6 ккал, 16 белки, 19.2 жиры, 15.9 углеводы

215 г

Запеченная скумбрия, картофель бэби, кабачок, микс салатов, шпинат, каперсы, вяленые томаты, соус «Ромеск»



орех

острое

460.—

Вигвам

С киноа и капустой кейл в ореховой заправке

397.3 ккал, 16.1 белки, 21.5 жиры, 34.9 углеводы

240 г

Киноа, огурец, болгарский перец, морковь, кейл, ананас, бобы эдамаме, микс салатов кешью, соус орехово-кунжутный

орех

низкие
углеводы

460.—	Сытый хипстер С запеченным фалафелем 263 ккал, 9.8 белки, 10.6 жиры, 27.7 углеводы
260 г	Запеченный фалафель, микс салатов, кейл, огурцы, томаты черри, морковь, ростки маша, тахини, сироп агавы



Супы

острое

340.—

Мистер Оранжевый

Невероятно морковный суп

387.6 ккал, 11.7 белки, 14.7 жиры, 43.2 углеводы

250 г

Морковь, лук, имбирь, паста карри, красная чечевица, масло Гхи, специи, молоко кокосовое, вяленые томаты и семена чиа, микс салатов



390.—

Последний из могикан

Суп с бататом и красной чечевицей

375.6 ккал, 14.2 белки, 14.8 жиры, 42.5 углеводы

265 г

Овощной бульон, батат, красная чечевица, оливковое масло, семена фенхеля, миндальное молоко, лук, тыквенные семечки, кокосовое молоко, микрозелень



острое

ТОП

460.—

Суп Будды | Суп том ям с рисом басмати

289.3 ккал, 6.4 белки, 11.3 жиры, 19.5 углеводы

300 г

Овощной бульон на основе том яма, шиитаке, вешенки, шампиньоны, водоросли вакаме маринованные, томаты конкассе, перец запеченный, рис пряный, кинза, микс салатов



Основные

орех

510.—	Бургеры ДЮСШ Три мини-бургера с растительными котлетами с соусом ранч 860.6 ккал, 27.3 белки, 40.9 жиры, 88.2 углеводы
290/50 г	Булки из черного теста пшеничной и нутовой муки, активированного угля, миндального молока с оливковым маслом и кунжутом, растительные котлеты из нута с добавлением лука, свеклы и овощей с орехами и семенами подсолнечника, йогуртовый соус ранч



ТОП

острое

520.—

Том ням | Гречневая лапша в соусе том ям

695.7 ккал, 20.7 белки, 23.7 жиры, 82.6 углеводы

320 г

Гречневая лапша, лук порей, вешенки, шампиньоны, вакаме, томаты конкассе, зеленый лук, кунжут, соус том ям, соевый соус



острое

560.—

Диккари | Овощное карри с диким рисом

534 ккал, 8.2 белки, 20.1 жиры, 42.1 углеводы

300 г

Черный дикий рис, лук порей, стручковая фасоль, горошек, початки кукурузы, морковь, кабачок, баклажан, болгарский перец, соус карри



ТОП



410.—

Шаурма спорт | Шаурма с тофу

369.7 ккал, 8.4 белки, 29.5 жиры, 12.1 углеводы

310/30 г

Лаваш из пшеничной муки, тофу, огурец, томаты, маринованная морковь, томатный соус, льняной майонез, микс салатов, йогуртовый соус ранч

орех

ТОП

600.—

Клумба Колумба

Самое популярное блюдо по версии наших гостей

666.2 ккал, 14.3 белки, 30.1 жиры, 75.2 углеводы

370 г

Микс салатов в цитрусовой заправке, запеченный батат в томатном соусе, авокадо, свежий огурец с соусом из петрушки и укропа, палочки из фалафеля, вяленые томаты, цитрусовая заправка



орех

580.—

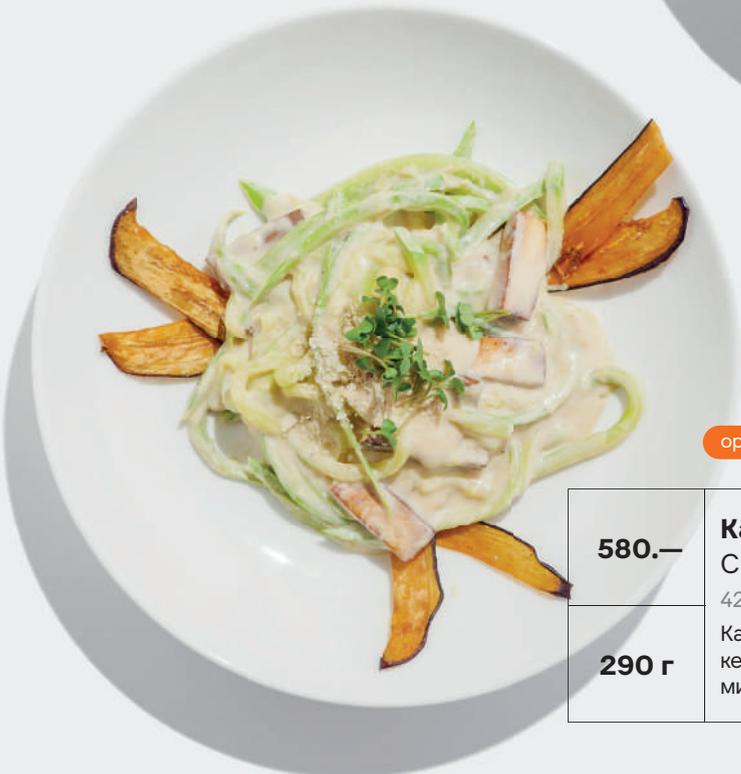
Карбонара фитнес

Спагетти из кабачка с тофу

426.8 ккал, 15.0 белки, 24.5 жиры, 34.3 углеводы

290 г

Кабачок, копченый тофу, «сырный» соус из кешью, соевого молока и мисо-пасты, баклажан, миндальное молоко, соус из цветной капусты



рыба

600.—

Дикий боул

Супербоул с креветками и капустой

361.3 ккал, 16.6 белки, 13.6 жиры, 40.3 углеводы

280 г

Черный дикий рис, тигровые креветки, авокадо, маринованная красная капуста, микс салатов, огурцы, бобы эдамаме, стручковая фасоль



Десерты

орех

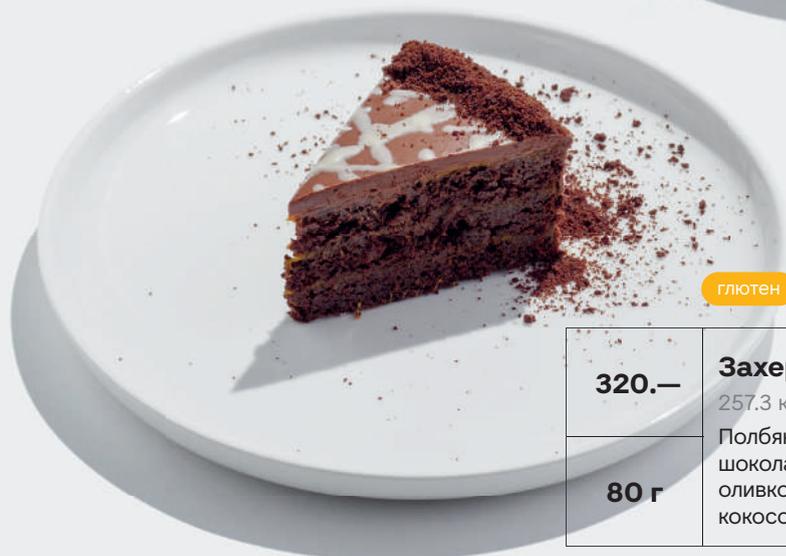


350.—	Баноффи Тарт с бананом и соленой карамелью 581.4 ккал, 7.3 белки, 32.8 жиры, 53 углеводы
130 г	Миндальная мука, рисовая мука, кокосовое молоко, кокосовое масло, сироп топинамбура, тростниковый сахар, кокосовый сахар, яблоко, банан, какао

орех

глютен

230.—	Морковный пай Веганский морковный кекс 227.2 ккал, 4.3 белки, 7.2 жиры, 28.7 углеводы
100 г	Полбяная мука, морковь, грецкие орехи, изюм, миндальное молоко, льняная мука, специи, кленовый сироп, виноградный сахар, оливковое масло, крем из кокосового молока, сиропа агавы, кокосового масла, свежие ягоды



глютен

320.—	Захер Самый шоколадный торт 257.3 ккал, 3.8 белки, 10.6 жиры, 33.4 углеводы
80 г	Полбяная мука, цельнозерновая мука, горький шоколад, тростниковый сахар, банан, груша, оливковое масло, сироп агавы, какао порошок, кокосовое молоко, курага

орех



100.—

Левая палочка Twix | Как будто Twix

91.9 ккал, 1 белки, 5.4 жиры, 9.1 углеводы

15 г

Миндальная мука, рисовая мука, кокосовое масло, кокосовое молоко, сироп топинамбура, тростниковый сахар, молочный шоколад

орех

100.—

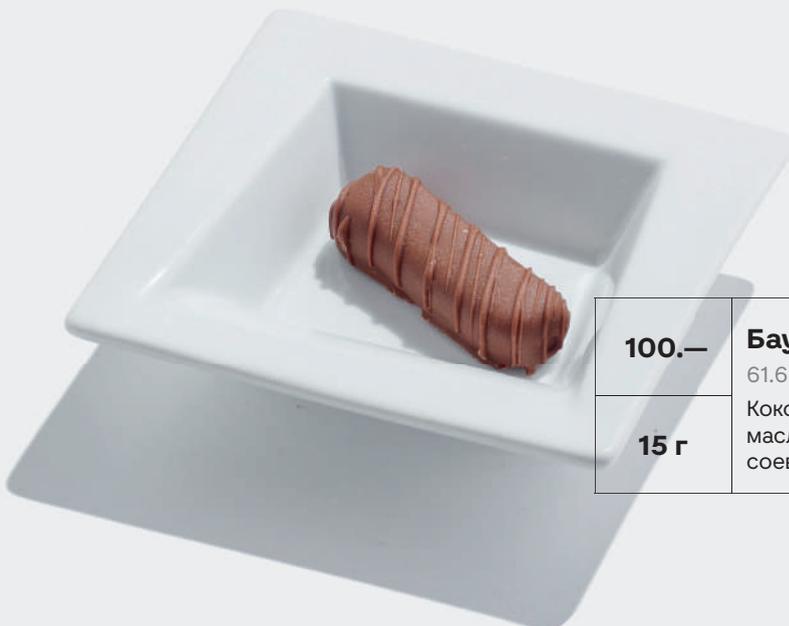
Сникерс

Арахисовая конфета из молочного шоколада

127.6 ккал, 3.8 белки, 9.7 жиры, 5.6 углеводы

15 г

Молочный шоколад, какао-масло, кокосовое молоко, арахисовая паста, дробленый арахис



100.—

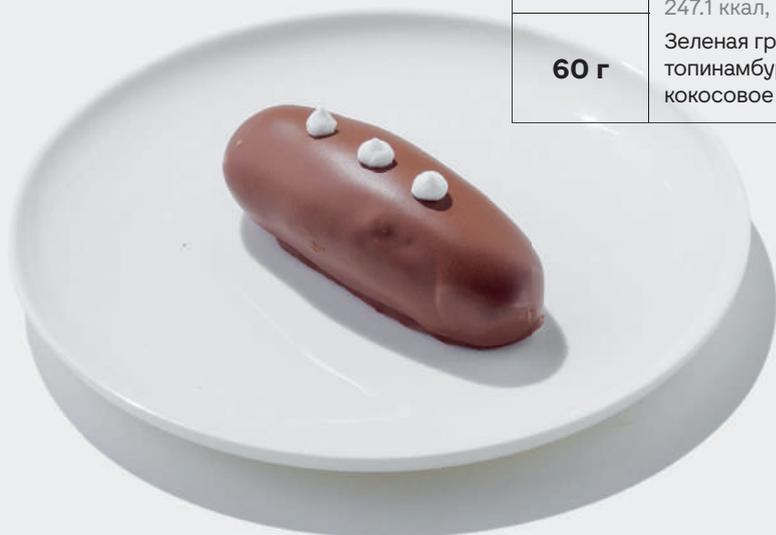
Баунти | Наслаждение в одной конфете

61.6 ккал, 1.2 белки, 4.3 жиры, 3.7 углеводы

15 г

Кокосовый урбеч, кокосовая стружка, кокосовое масло, виноградный сахар, молочный шоколад, соевый белок

орех



190.—	Картошка люкс Культовое пирожное в полезной версии 247.1 ккал, 6.63 белки, 13.4 жиры, 24.7 углеводы
60 г	Зеленая гречка, миндальная мука, финики, сироп топинамбура, кокосовое масло, горький шоколад, кокосовое молоко, крем кокосовый

орех

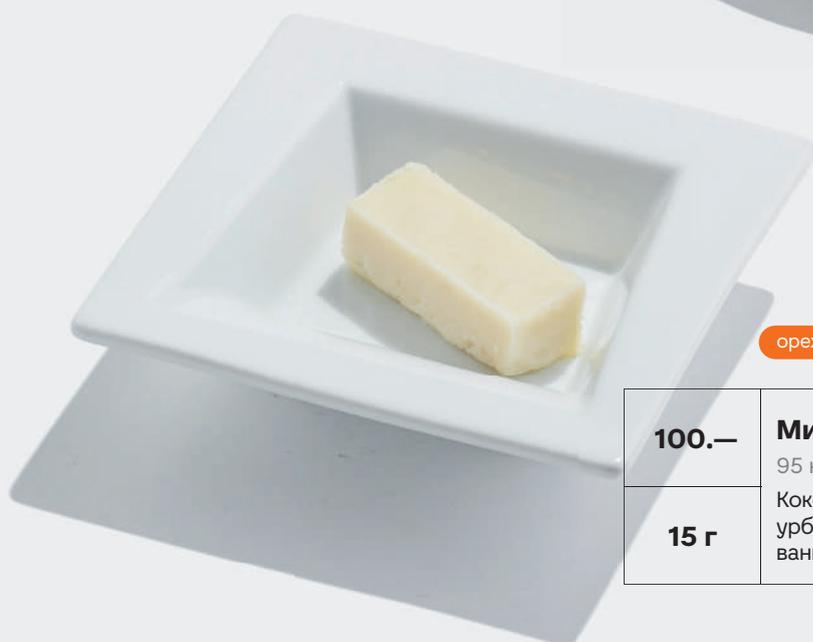
глютен

120.—	Овсяное печенье Сыроедное печенье из овсяных хлопьев и шоколада 167 ккал, 4.3 белки, 9.6 жиры, 16.1 углеводы
35 г	Кешью, овсяные хлопья, горький шоколад, кленовый сироп, кокосовый сахар, экстракт ванили



орех

кето



100.—	Миндальная кето помадка 95 ккал, 1.2 белки, 7.6 жиры, 1.8 углеводы
15 г	Кокосовое масло, кокосовый урбеч, миндальный урбеч, кокосовое молоко, какао-масло, экстракт ванили, виноградный сахар

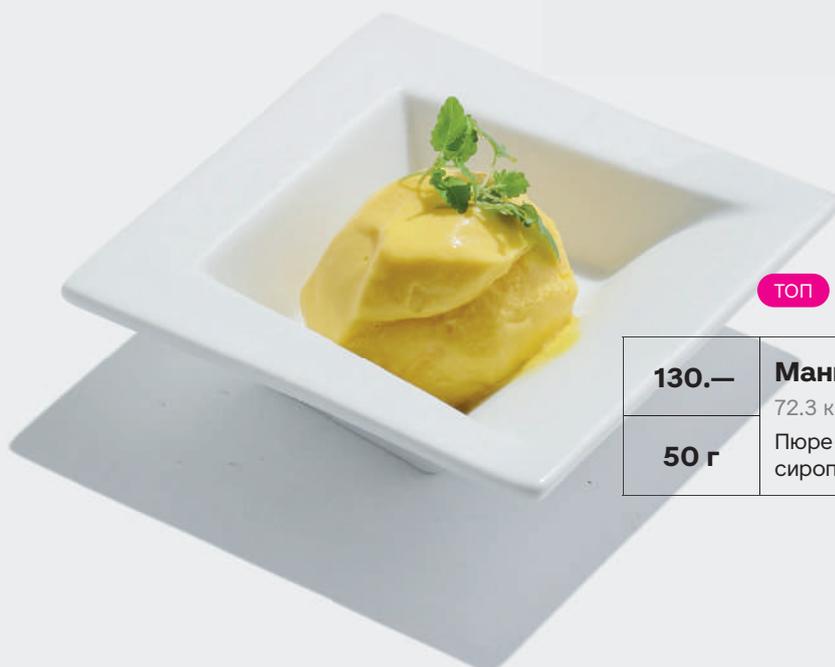
орех



170.—	Ванила Айс Ванильное мороженое 147.3 ккал, 2.9 белки, 6.6 жиры, 13.1 углеводы
50 г	Кокосовое молоко, кешью, сироп глюкозы, ваниль, сок лимона, виноградный сахар

глютен

170.—	Шоколадный шарик 191.9 ккал, 2.3 белки, 10.1 жиры, 15.4 углеводы
50 г	Кокосовое молоко, горький шоколад, экстракт ванили, гималайская соль



топ

130.—	Манговый шарик Манговое мороженое 72.3 ккал, 0.3 белки, 0.2 жиры, 15 углеводы
50 г	Пюре манго, кокосовое молоко, лимонный сок, сироп глюкозы

глютен

орех



290.—	Крошка ягодка Ягодный крамбл 277 ккал, 6.4 белки, 13.8 жиры, 32.9 углеводы
140 г	Черника, малина, крамбл из банана, фундука, льняной муки, овсяных хлопьев, тыквенных семечек, кокосового сахара, кокосового масла

250.—	Батончик Kick Шоколадные батончики с разными вкусами из натуральных ингредиентов
45 г	



На витрине

100.—	Шоколадный трюфель 291 ккал, 2.5 белки, 7 жиры, 5 углеводы
22 г	Кешью, кленовый сироп, ваниль, какао, какао-масло

120.—	Конфеття Трюфель с матчей 113 ккал, 2.9 белки, 8.9 жиры, 5.5 углеводы
23 г	Матча, кешью, кленовый сироп, фисташка, какао-масло

Дополнительные ингредиенты

рублей	грамм	МОРЕПРОДУКТЫ, РЫБА
280.—	45	Кальмары
280.—	45	Креветка
180.—	45	Скумбрия
850.—	120	Лосось запеченный
380.—	50	Лосось слабосоленый
250.—	30	Паштет из копченого лосося орех

ОВОЩИ

50.—	5	Кейл
70.—	20	Крекер с чиа
70.—	20	Крекер с клюквой
60.—	20	Крекер морковный
50.—	30	Хумус свекольный орех
50.—	30	Хумус морковный острое
70.—	30	Хумус из миндаля орех
50.—	30	Паштет из тыквенных семечек
10.—	10	Фалафель
130.—	60	Тофу
190.—	80	Авокадо
90.—	30	Микс салатов
120.—	50	Батат запеченный

рублей	грамм	ОСНОВА
110.—	80	Киноа
120.—	80	Рис пряный
240.—	80	Рис дикий

СОУСЫ

50.—	30	Майонез соевый
120.—	30	Соус песто орех
50.—	15	Соус соевый
50.—	30	Майонез льняной
75.—	30	Соус томатный
65.—	30	Цитрусовая заправка
80.—	30	Томатная сальса
100.—	30	Орехово-кунжутный соус орех
60.—	30	Тахини-соус
60.—	30	Соевый майонез с халапеньо острое

рублей

мл

АВТОРСКИЙ ЧАЙ

350.—	1000	Ежевичный пунш Белый чай, ягоды ежевики, цветы клевера, гвоздика
350.—	1000	Транссибирский экспресс Белый чай, апельсин, имбирь, мята, лайм
350.—	900	Таежный чай Пихтовый напиток, таежный сбор, розмарин
350.—	1000	Имбирный Тодди Зеленый чай, имбирь, лимон, куркума, эстрагон
350.—	1000	Клюквенный ройбуш Африканский ройбуш, розмарин, ягоды малины и клюквы
350.—	1000	Мятный матча Зеленый шен пуэр, соевое молоко, матча, свежая мята, лимонное сорго, молочная пенка
220.—	350	Гречишный чай

МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ

320.—	300	Молочный коктейль ежевичный Банан, кокосовое молоко, ежевика, лед
320.—	300	Молочный коктейль апельсиновый Банан, дыня, кокосовое молоко, сок апельсина и лимона, виноградный сироп, лед
320.—	300	Молочный коктейль мятный Банан, кокосовое молоко, мята, черника, синяя матча, лед

МАТЧА

250.—	200	Матча синяя
250.—	200	Матча зеленая
250.—	200	Матча розовая Dragon fruit
250.—	200	Матча тыквенная/апельсиновая
320.—	250	Лунное молоко Синяя матча, кокосовое молоко, мед, корица, мускатный орех
320.—	250	Раф лемонграсс Зеленая матча, мята, лемонграсс, кокосовое молоко

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

250.—	200	Латте куркума Латте, куркума
280.—	250	Золотое молоко Куркума, кокосовое молоко, имбирь, перец черный, корица
180.—	150	Какао
250.—	300	Глинтвейн на апельсиновом соке Апельсиновый сок, имбирь, лимон, гвоздика, корица, бадьян

острое

рублей

мл

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ

240.—	500	Утренний Лимонник, шиповник, листья мяты, листья смородины, лепестки календулы
240.—	500	Витаминный Листья ежевики, листья и верхушки цветущего стебля Melissa, трава душицы, соцветия календулы, шиповник
240.—	500	Стройность Каркаде, кусочки сушеных яблок, крапива, цветы ромашки и липы, листья ежевики и смородины, лепестки розы
240.—	500	Вечерний Кусочки сушеного ананаса, сушеный имбирь, цедра апельсина, мята, бутоны хризантемы, лепестки подсолнечника, листья ежевики, крапива, Melissa

БЕЛЫЙ ЧАЙ

240.—	500	Белый пион
-------	-----	------------

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

240.—	500	Сенча
240.—	500	Зеленый чай с жасмином

УЛУН

300.—	900	Улун Те Гуаньинь
300.—	900	Улун Да Хун Пао
300.—	900	Улун Най Сян Цзинь Сюань

ПУЭР

240.—	500	Пуэр темный
240.—	500	Пуэр светлый

КОФЕ

130.—	30	Эспрессо
130.—	150	Американо
200.—	200	Капучино
270.—	375	Двойной капучино
250.—	250	Латте
270.—	250	Флэт уайт
240.—	500	Каскара
200.—	150	Кето кофе
100.—	150	Цикорий
150.—	200	Цикорий с молоком

рублей

мл

ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

240.—	500	Ассам
240.—	500	Английский завтрак
300.—	900	Масала

ФИТО ЧАЙ

300.—	900	Ройбуш
240.—	500	Напиток из шиповника

НАПИТКИ

150.—	250	Вода Байкал Резерв
150.—	250	Вода Жемчужина Байкала
150.—	250	Вода Russequelle
250.—	330	Комбуча

ВИНО

350.—	125	Красное сухое
350.—	125	Белое сухое

ПОДСЛАСТИТЕЛИ

30.—	10	Мед
75.—	10	Сироп агавы
55.—	10	Сироп виноградный
60.—	50	Миндальное молоко Prana
50.—	50	Кокосовое молоко Prana
50.—	10	Сироп топинамбура
120.—	30	Кокосовая сгущенка

