

				БЖУ на порцию				
Название	Состав	Вес порции гр	кКал порции	Белки	Жиры	Углеводы		
Каша гималайская на коровьем молоке	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян рапсуса	140	147,8	2,2	1,7	30,9		
Каша гималайская на кокосовом молоке агу-д	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян рапсуса	140	169,5	2,3	4	31		
Каша гималайская на кокосовом молоке агу-д	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян рапсуса	140	184,6	5,3	2	36,3		
Каша льняная на воде	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	191,8	6,3	14,3	9,5		
Каша льняная банановом молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	250,3	9,4	16,1	17		
Каша льняная на кокосовом молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	229,9	6,7	18,1	10,1		
Каша льняная на коровьем молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	252,1	9,3	17,5	14,4		
Каша льняная на миндальном молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	329,6	10	25,4	15,3		
Каша льняная на соевом молоке	Семена белого льна, мята, сироп топинамбура, кумкват, семена тыквенные, ягоды годжи,	220	245,1	9,7	16,1	15,5		
Чиа-пудинг с пюре манго	Семена чиа, молоко кокосовое, сироп топинамбура, пюре манго	160	176,9	3,6	9,9	18,5		Б -
Чиа-пудинг с соленой карамелью	Семена чиа, молоко кокосовое, орех пекан, тростниковый сахар, арахисовая паста, соль морская	150	223,5	4,6	13,6	20,7		
Гранола на кокосовом молоке	Хлопья овсяные, семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица, вишня вяленая, мед, соль, масло растительное	190	399	10,6	5,6	44,4		
Гранола на коровьем молоке	Хлопья овсяные, семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица, вишня вяленая, мед, соль, масло растительное	190	427,3	12	21,8	45,8		
Гранола на миндальном молоке	Хлопья овсяные, семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, орех грецкий, корица, вишня вяленая, мед, соль, масло растительное	190	504,8	12,7	29,7	46,7		

Гранола на соевом молоке	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, ореш грецкий, корица,вишня вяленая, мед, соль,масло растительное	190	420,3	12,4	20,4	46,8		
Гранола на банановом молоке	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, ореш грецкий, корица,вишня вяленая, мед, соль,масло растительное	190	425	12,1	20,4	48,4		
Гранола на кокосовом молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, ореш грецкий, корица,вишня вяленая, мед, соль,масло растительное	192	401,2	10,7	20	44,7		
Гранола на коровьем молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, ореш грецкий, корица,вишня вяленая, мед, соль,масло растительное	192	428	12,1	21,8	46,1		
Гранола на миндальном молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, ореш грецкий, корица,вишня вяленая, мед, соль,масло растительное	192	506	12,8	29,7	47		
Гранола на соевом молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, ореш грецкий, корица,вишня вяленая, мед, соль,масло растительное	192	421,6	12,5	20,4	47,1		
Гранола на банановом молоке с голубой матча	Хлопья овсяные,семена тыквенные, семена подсолнечника, орех фундук, ореш грецкий, корица,вишня вяленая, мед, соль,масло растительное	192	426,8	12,2	20,4	48,7		
Сырники	Творог, кокосовая стружка, молоко, мука пшеничная, масло сливочное,яйцо, разрыхлитель, сахар,соль,лимонный сок.	135	328	9,5	18,6	30,9		
Пшенная каша с тыквой	Пшено, кокосовое молоко, сироп топинамбура, тыква, тыквенные семечки, грецкий орех	225	93,6	1,6	5	10,6		
Ленивая овсянка	Овсяные хлопья,сироп топинамбура, молоко кокосовое,банан,голубика,соль	220	78,5	2,2	1,2	14,7		
Сочник	Творог,сметана,яйцо,масло сливочное, крупа манная, мука пшеничная (цельнозерновая), мука пшеничная (общего назначения), сахар, разрыхлитель	90	282,5	8,6	14,5	29,4		
Торт черничный	Яйцо куриное, сахар, мука миндальная, лимон, масло сливочное, черника, сыр творожный, сахарная пудра, сливки коровьи	115	189,6	4,5	11,3	17,6		

Манго Чиз	Основа Мёд, сливочное масло, тростниковый сахар, яйца, мука пшеничная в/с Слой манго Кокосовое молоко, сахар тростниковый, пюре манго, творожный сыр, сливки 33% Желе тропическое Пюре манго, ананас, маракуйя, желатин, вода	120	262	4	14,7	28,1		
Меренга с тёмным шоколадом	Белок, сахар, бельгийский тёмный шоколад	45	151,3	2,8	5,8	22,1		
Меренга с клубничным шоколадом	Белок, сахар, бельгийский клубничный шоколад	45	151,7	2,6	5,2	23,6		
Малиновый торт	Коржи: мука в/с, сметана, масло сливочное 72%, желтки, сахар, сода, миндальная мука Малиновый джем: пюре малины, сахар, ектин NH Крем: творожный сыр, сметана, сливочное масло 72%, сахарная пудра Украшение: крошки (мука в/с, сметана, масло сливочное 72%, желтки, сахар, сода, миндальная мука), сублимированная малина	120	434,3	5,9	25,9	44,4		
Рулет клубникой и меренгой	Тесто: яйца, сахар, мука в/с, разрыхлитель, молоко, растительное масло Крем на основе: творожный сыр, сливки 33%, сахарная пудра, лимонный крем Клубничная начинка: клубника с/м, сахар, пектин, лимонная кислота Меренга: вода, сахар, белок	130	492,8	9,3	22,4	63,6		
Банановый кекс с грецким орехом	Тесто: Банан, сироп топинамбур, грецкий орех, масло растительное, мука миндальная, мука рисовая, разрыхлитель, соль Украшается: какао, какао масло, сироп топинабура, грецкий орех	100	405,2	9,8	27,6	29,5		

Кекс с зелёной матчей	Мука в/с, Мука ц/з, Разрыхлитель, Соль, Масло сливочное, Сахар кокосовый, Яйцо, Молоко коровье, Черника с/м, Черника сублимированная КРЕМ: творожный сыр, молоко кокосовое, сироп топинамбура, сливочное масло, зеленая матча	100	337,7	4,5	18,9	37,4		
Брауни Vegan	Банан, авокадо, сахар тростниковый, мука миндальная, мука пшеничная, шоколад темный, какао, какао масло	115	255,4	4,7	13,2	29,4		
Ириска из кокосового сахара	Сахар кокосовый, сливки 33%, масло сливочное, глюкозный сироп, соль.	20	98,8	0,3	6,2	10,4		
Кукисы овсяный	Хлопья овсяные, мука пшеничная соль, корица, масло растительное сахар тростниковый, сушеная клюква кокосовое молоко	80	291,1	5,1	10,6	43,6		
Кукисы шоколадный	Тёмный бельгийский шоколад, сливочное масло, яйцо, сахар коричневый, соль, мука пшеничная, кукурузный крахмал, разрыхлитель.	70	356,3	10,6	17,2	40		
Тарталетка смородина	Масло сливочное, мука миндальная, мука пшеничная, мука кукурузная, сахарная пудра, яйцо, смородина, ванильный крем патисьер, сахар, желатин, малина сублимированная.	90	342,7	10,6	13,6	44,5		
Пирог с персиком	Пшеничная мука в/с, масло сливочное, сахар, яйцо, разрыхлитель, творог, сметана, кукурузный крахмал, лимонный сок, персики, желатин	170	356	10,4	17,2	40		
Муссовое пирожное арахисовое	Темный шоколад, сливки, паста арахисовая, желток, сахар, желатин, яйцо, миндальная мука, какао, масло сливочное, глюкозный сироп, молоко коровье, желатин, белый шоколад, сгущенное молоко, молочный шоколад	140	463,2	9,1	35,5	26,7		
Киш овощной со сливочной начинкой	Масло сливочное, сыр Пармезан, сыр тертый Гауда, сливки 33%, мука пшеничная высшего сорта, гречневая мука, цельнозерновая пшеничная мука, яйцо, соль, брокколи, перец сладкий желтый, перец сладкий красный, кабачок, цветная капуста.	220	456	13	35,7	20		

Киш с курицей, пикантной паприкой и овощами	Масло сливочное, сыр Пармезан, сыр тертый Гауда, сливки 33%, мука пшеничная высшего сорта, гречневая мука, цельнозерновая пшеничная мука, яйцо, соль, брокколи, перец сладкий желтый, перец сладкий красный, курица, паприка.	200	456,3	12,9	36,1	19,9		
Киш с лососем и овощами	Лосось филе, брокколи, помидоры черри, сливки 33%, масло сливочное, сыр Пармезан, сыр Гауда, мука высшего сорта, гречневая мука, цельнозерновая пшеничная мука, яйцо куриное, соль.	200	387,3	17,5	26,4	19,9		
Круассан классический	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи.	70	305,8	3,6	18,7	30,8		
Круассан матча-кокос	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи, кокосовый крем (натуральное кокосовое пюре), сливки, молоко, пюре кокоса, кокосовая стружка, кукурузный крахмал, желтки, яйцо.	115	369,8	4,9	25,4	30,5		
Круассан шоколадный	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар, соль, дрожжи, крем патисьера (молоко коровье, яйцо, крахмал кукурузный, масло сливочное, ванильная эссенция), бельгийский молочный шоколад	110	445,6	6,2	29,8	38,3		
Малиновый круассан	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи. Молоко коровье, яйцо, крахмал кукурузный, масло сливочное, ванильная эссенция. Глазурь (пюре малины и клубники, сахар, пектин, лимонная кислота)	110	359,8	5,1	21,1	37,4		
Круассан миндальный	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи, молотый миндаль, яйцо, фундучное пралине, ванильный сливочный крем Патисьер.	115	485,9	8,2	33,4	38,1		
Круассан клубничный	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар, соль, дрожжи, крем патисьера (молоко коровье, яйцо, крахмал кукурузный, масло сливочное, ванильная эссенция), бельгийский белый шоколад, клубничное пюре	110	391,2	5,6	24,4	37,4		
Круассан манго-маракуйя	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи, манго, маракуйя, пектин (природный загуститель)	120	412	4,1	18,9	56,5		

Круассан с кленовым сирором и орехом пекан	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,орех пекан, крем патисьер, кленовый сироп, сахарная пудра.	120	340,7	4,8	22,1	30,6		
Круассан с карамелью и кремом патисьер	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи,манго. Крем паттсьер (Молоко коровье, яйцо, крахмал кукурузный, масло сливочное, ванильная эссенция). Карамель (сливки 33%, масло сливочное, сахар, желатин)	120	432,7	5,6	28,3	38,9		
Круассан с фисташкой	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи. Фисташковый крем: агар-агар (загуститель), вода, сахар, масло сливочное, сгущеное молоко, паста фисташковая, белок, лимонная кислота. Фисташка перемолотая	110	511,8	5,1	31,2	52,6		
Лосось боул	Соус: творожный сыр, яичный желток, масло растительное. Лосось с/с, Рис белый, Огурец свежий, Перец болгарский, Нори, Лук зеленый, Кунжут белый и черный	290	335	14,09	10,54	42,78		
Киноа боул	Киноа, морковь, шампиньоны жареные, горошек зеленый, черри, микрозелень. Соус: кунжутный урбеч, сироп топинамбура, лимонный сок, соль, вода.	290	310	9,2	10,1	47,1		
Суп с брокколи	Брокколи, лук репчатый, чеснок, вода, соль, молоко, сливки, сухарики	240	149	6,1	7,4	12,2		
Круассан с соусом песто и куриным филе	Круассан классический, соус песто,сыр творожный, куриное филе,	155	418	15,3	29	24,1		
Круассан греческий	Классический круассан, томаты черри, сыр фета, салат айсберг, огурец.	165	400	12,5	28,1	24,4		
Круассан с творожным сыром и семгой	Круассан классический,слабосоленая семга, свежий огурец, творожный сыр, укроп.	145	372,9	12,7	24,6	25,2		
Батончик Сникерс	Выпаренный ячменный солод, жареный арахис, розовая гималайская соль, сироп топинамбура, шоколад (какао-масло, тертое какао, орех кешью, мука из зеленой гречки, выпаренный тростниковый сок, органическая ваниль, кэроб).	55	259,7	6,74	25,44	23,89		

Батончик Баунти	Кокосовая стружка, "рисовое молоко", орех кешью, кокосовое масло extra virgin, сироп топинамбура, шоколад (какао-масло, тертое какао, орех кешью, мука из зеленой гречки, выпаренный тростниковый сок, органическая ваниль, кэроб).	55	261,4	3,63	17,25	24,09		
Батончик Сникерс в белом шоколаде	Выпаренный ячменный солод, жареный арахис, розовая гималайская соль, сироп топинамбура, шоколад (какао-масло, орех кешью, мука из зеленой гречки, кокосовый сахар, рисовая мука, ваниль, кэроб).	55	259,7	6,74	13,98	23,89		
Кокосовый батончик в малиновом шоколаде	Кокосовая стружка, рисовое молоко, кокосовое масло extra virgin, сироп топинамбура, шоколад (какао-масло, тертое какао, орех кешью, мука из зеленой гречки, малина сублимационной сушки, кокосовый сахар, ваниль).	55	261,4	3,63	17,25	24,09		
Raw фронт тёмный	Выпаренный ячменный солод, жареный арахис, розовая гималайская соль, сироп топинамбура, шоколад (какао-масло, тертое какао, орех кешью, мука из зеленой гречки, кокосовый сахар, ваниль, кэроб).	55	259,7	6,74	13,98	23,89		
RAW фронт светлый	Выпаренный ячменный солод, рисовое молоко, кокосовое масло extra virgin, сироп топинамбура, шоколад (какао-масло, тертое какао, орех кешью, мука из зеленой гречки, кокосовый сахар, ваниль, кэроб).	55	241,27	4,63	13,9	24,79		
Смузи Love green	груша, шпинат, банан, вода, цветочный мёд, лимонный сок.	300мл	183,9	3,9	0,8	40,3		
I am spicy Пряный смузи	ананас, банан, кокосовое молоко Aroy-D, вода, куркума, цветочный мёд.	300мл	190,7	1,6	17,2	7,3		
Energy boom Кофейное молочко	кокосовое молоко Aroy-D, эспрессо 100% Арабика Бразилия Феникс, арахисовая паста, сироп топинамбура.	300мл	352,4	8,4	29,6	13		
SO SWEET Клубничное молочко	сублимированная клубника, кокосовое молоко Aroy-D, вода, банан, цветочный мёд	300мл	273,3	2,7	15,4	31		
Berry drink Ягодный морс	ягоды малины, ягоды ежевики, ягоды вишни, сахар	300мл	23,2	2,7	0,1	5,4		