

Название	Состав	Вес порции гр	кКал порции	БЖУ на порцию		
				Белки	Жиры	Углеводы
Каша гималайская на коровьем молоке	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян рапсоропши	140	147,8	2,2	1,7	30,9
Каша гималайская на кокосовм молоке агоу-d	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян рапсоропши	140	169,5	2,3	4	31
Каша гималайская на кокосовм молоке агоу-d	Крупа гречневая, мука из семени льна, мука из семян рапсоропши	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
Каша овсяная на воде	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	250	233,9	6,9	5,2	39,7
Каша овсяная на банановом молоке	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	265	265,8	9,8	6,6	42,4
Каша овсяная на кокосовм молоке	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	250	269,1	7,3	10	37,5
Каша овсяная на миндальном молоке	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	250	368,2	9,9	12	55,1
Каша овсяная на коровьем молоке	Хлопья овсяные, голубика, банан, мята, сироп топинамбура, гранола	250	250,4	8,4	7,1	38,2
Каша рисовая на банановом молоке	Рис, мята, клубника свежая, сироп топинамбура, ягоды годжи, семена тыквенные,	245	187,6	5	1,6	38,4
Каша рисовая на воде	Рис, мята, клубника свежая, сироп топинамбура, ягоды годжи, семена тыквенные,	245	147	2,9	0,3	33,3
Каша рисовая на кокосовом молоке	Рис, мята, клубника свежая, сироп топинамбура, ягоды годжи, семена тыквенные,	245	193,8	3,3	5,1	33,8

Каша рисовая на миндальном молоке	Рис,мята,клубника свежая, сироп топинамбура,ягоды годжи,семена тыквенные,	245	243,2	5,4	8,1	37,2		
Каша рисовая на коровьем молоке	Рис,мята,клубника свежая, сироп топинамбура,ягоды годжи,семена тыквенные,	245	188,9	4,9	2,5	36,6		
Чиа-пудинг - со свежей хурмой	Семена чиа, молоко кокосовое, сироп топинамбура, пюре свежей хурмы	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, ореъ 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, ореъ 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, ореъ 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, ореъ 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, ореъ 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, ореъ 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, ореъ 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, ореъ 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, ореъ 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, орех 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. Подаются со сметаной, клубникой, голубикой и мятой.	135	328	9,5	18,6	30,9		
Ленивая овсянка	Овсяные хлопья,сироп топинамбура, молоко кокосовое,банан,голубика,соль	200	164,9	4,7	2,5	30,9		
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,сахар, мука миндальная лимон, масло сливочное, черника, сыр творожный, сахарная пудра, сливки коровьи.	115	189,6	4,5	11,3	17,6		
Торт медовый	Мука пшеничная ,сахар тростниковый, мёд,яйцо,сода,масло сливочное, апельсин, ,куркума,крахмал кукурузный,сметана, сливки	150	536,3	6,2	32,6	54,7		
Торт шоколадный	Яйцо,сахар тростниковый,мука миндальная какао,сливочное масло,молоко сгущенное молоко коровье,желатин,бельгийский шоколад сливки коровьи,масло растительное орех фундук	115	409,7	10,8	30,6	22,7		
Манго Чиз	Мёд, сливочное масло, тростниковый сахар, яйца, кокосовое молоко, пюре манго, творожный сыр, сливки 33%, ананас, маракуйя, желатин	120	262	4	14,7	28,1		
Карамельный Чиз	Финики, миндаль, миндаль, кокосовая стружка, кокосовое масло, соль, кешью, кокосовое молоко, сок лимона, ваниль, сироп топинамбура, сливки кокосовые, сахар кокосовый	95	469,1	8,3	36,6	26,6		
Маковый кекс	Основа: мука вс, сахар, лимонная цедра, мак, масло сливочное, яйца Украшение (творожный сыр, молоко, смородина см, желатин) Пропитка (лимонный сок, сахар, ром)	100	422,2	7,1	22,1	48,6		

Грушевый торт	Бисквит Яйца, сахар, мука в/с, миндальная мука, какао, сливочное масло Мусс с грушей Груша, сахар, сок лимона, сливки 33%, желатин	100	122,3	2,5	8,1	9,8		
Брауни Vegan	Банан, авокадо, сахар тростниковый, мука миндальная, мука пшеничная, шоколад темный, какао, какао масло	115	255,4	4,7	13,2	29,4		
Морковный кекс Vegan	Мука в/с, мука ц/з, миндальная мука, разрыхлитель, пищевая сода, соль, корица, мускатный орех, растительное масло, сахар, свежавыжатый апельсиновый сок, морковь, Украшается: сахарной пудрой, лимонным соком, порошком сублимированной малины, фисташки, лепестки чайной розы.	100	234,3	3,7	8,5	35,8		
Маффин с черной смородиной	Мука в/с пшеничная, мука пшеничная ц/з, мёд, разрыхлитель, соль, тростниковый сахар, яйца, мед, молоко, свежемороженая черная смородина	80	299,4	4,9	11,2	44,6		
Маффин с бананом	Мука в/с пшеничная, мука пшеничная цельнозерновая, мед, разрыхлитель, соль, тростниковый сахар, яйца, кефир, пюре банана	80	345,9	4,7	16,4	45		
Ириска из кокосового сахара	Сахар кокосовый, сливки 33%, масло сливочное, глюкозный сироп, соль.	20	98,8	0,3	6,2	10,4		
Кукис шоколадный	бельгийский шоколад, сливочное масло яйцо, сахар тростниковый, мука пшеничная, орех пекан	60	214	3,4	9,4	28,9		
Кукис арахисовый	Паста арахисовая, масло сливочное яйцо, сахар тростниковый, мука пшеничная разрыхлитель, соль	50	248,5	4,9	12,3	29,6		
Кукис овсяный	Хлопья овсяные, мука пшеничная соль, корица, масло растительное сахар тростниковый, сушеная клюква кокосовое молоко	80	291,1	5,1	10,6	43,6		
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		

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 тирамиссу	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар, соль, дрожжи. Кофейная намелака (молоко, кофейные зёрна, белый шоколад, сливки, желатин), какао	75	427,8	6,2	29,9	33,6		
Круассан нежный лимон	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи, лимонный крем (Яйца, сахар, сок лимона, цедра лимона, масло сливочное, желатин)	140	449,9	4,2	27,6	46,1		
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		
Кленовый пекан	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар и соль, дрожжи, орех пекан, крем патисьер, кленовый сироп, сахарная пудра.	120	305,8	3,6	18,7	30,8		
Круассан со сгущенкой	Мука пшеничная, сливочное масло, вода, сахар, соль, дрожжи, крем патисьера (молоко коровье, яйцо, крахмал кукурузный, масло сливочное, ванильная эссенция), варёная сгущёнка, орех фундук	110	326,9	5,1	22,1	26,8		
Салат Коул-Слоу	Кукуруза, красная капуста, морковь, петрушка, йогурт, дижонская горчица	120	37,5	2,3	0,7	5,6		
Обед с треской, хашбрауном и стручковой фасалью	Треска, стручки фасоли, картофель, яйцо куриное, молоко, соль, сок лимона, кунжут	220	221,7	8,3	4,1	37,9		
Обед с куриным филе, рисом, морковью	Куриное филе, морковь, рис, соль, масло растительное, сахар, сок лимона, кунжут белый, кунжут чёрный, микрозелень гороха	240	540,8	19,1	34,3	39		
Салат с курицей и вяленными томатами	Запечённые помидоры черри, куриное филе, морковь растительное масло, сок лимона, соль, соевый соус, мёд, оливковое масло, имбирь молотый, петрушка	240	252,6	14,6	12,6	20,1		

Круассан с соусом песто и курочкой	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		