



ВДОХНОВЛЕННЫЕ МУДРОСТЬЮ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ ОСТРОВА ОКИНАВА, МЫ СОЗДАЛИ ГАРМОНИЧНОЕ МЕНЮ, В КОТОРОМ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ЛУЧШИЕ ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ. НАШЕ МЕНЮ СТРЕМИТСЯ ОТРАЗИТЬ ФИЛОСОФИЮ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ, ТЕПЛО ПРИНИМАЯ КАЖДОЕ МГНОВЕНИЕ ЖИЗНИ, ДЕЛАЮТ АКЦЕНТ НА НАТУРАЛЬНЫХ ИНГРЕДИЕНТАХ И ПРОСТОТЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

ЗАВТРАКИ С 10:00 ДО 13:00

Рисовая каша без сахара, с нектарином и орехами 250 г _____ 610 ₽
653 ккал 6-16 ж-36 у-66

Овсяная каша без глютена и сахара с инжиром 250 г _____ 650 ₽
602 ккал 6-10 ж-15 у-105

ДЛЯ ВАС МЫ МОЖЕМ ПРЕДЛОЖИТЬ КАШУ НА РАСТИТЕЛЬНОЙ ОСНОВЕ: МИНДАЛЬНУЮ, КОКОСОВУЮ ИЛИ БАНАНОВУЮ

Кето вафли из цукини, с авокадо и яйцом пашот 350 г _____ 1100 ₽
355 ккал 6-21 ж-30 у-12

Омлет с крабом 230 г _____ 1700 ₽
426 ккал 6-26 ж-28 у-6

Омлет (глазунья или скрембл) с миксом салата и лососем 230 г _____ 1550 ₽
326 ккал 6-21 ж-23 у-7

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Зелёный салат с эдамамэ, кейлом, авокадо, тыквенными семечками и оливковым маслом 150 г _____ 890 ₽
115 ккал 6-10 ж-5 у-6

Салат чука 120 / 40 г _____ 330 ₽
419 ккал 6-3 ж-21 у-51

Бобы эдамамэ 100 г _____ 290 ₽
157 ккал 6-13 ж-7 у-11

Боул с лососем и киноа 250 г _____ 890 ₽
605 ккал 6-16 ж-39 у-39

Боул с креветкой и киноа 250 г _____ 890 ₽
601 ккал 6-21 ж-38 у-44

КЛАССИЧЕСКИЕ РОЛЛЫ 70/20 Г

Авокадо _____ 500 ₽
130 ккал 6-2 ж-4 у-22

Огурец _____ 450 ₽
97 ккал 6-2 ж-0 у-22

Лосось _____ 690 ₽
135 ккал 6-8 ж-2 у-21

Угорь _____ 690 ₽
933 ккал 6-2 ж-0 у-21

Тигровая креветка _____ 690 ₽
113 ккал 6-6 ж-0 у-21

Тунец Еллоуфин _____ 850 ₽
119 ккал 6-7 ж-0 у-21

ФИРМЕННЫЕ РОЛЛЫ

Калифорния 130 г _____ 1190 ₽
195 ккал 6-8 ж-4 у-25

Филадельфия 150 г _____ 1190 ₽
298 ккал 6-18 ж-13 у-28

Канада 145 г _____ 1190 ₽
221 ккал 6-5 ж-9 у-30

Сашими ролл с тунцом еллоуфин, креветкой, лососем, крабом и манго 110 г _____ 1890 ₽
106 ккал 6-11 ж-5 у-5

Ролл лосось, креветка, икра летучей рыбы под соусом унаги 140 г _____ 1390 ₽
230 ккал 6-16 ж-7 у-26

Ролл с камчатским крабом в огурце с креветкой и имбирным соусом 165 г _____ 1890 ₽
298 ккал 6-2 ж-19 у-9

СУПЫ

Мисо классический 190 г _____ 430 ₽
50 ккал 6-3 ж-2 у-5

Мисо с лососем 240 г _____ 690 ₽
80 ккал 6-10 ж-2 у-5

Мисо с крабом 220 г _____ 870 ₽
130 ккал 6-15 ж-5 у-5

СУШИ 2 ШТ. 48/20 Г

Лосось и авокадо _____ 550 ₽
77 ккал 6-5 ж-5 у-1

Лосось _____ 490 ₽
84 ккал 6-6 ж-2 у-12

Угорь _____ 550 ₽
125 ккал 6-6 ж-6 у-13

Тигровая креветка _____ 500 ₽
70 ккал 6-5 ж-0 у-12

Тунец Еллоуфин _____ 650 ₽
75 ккал 6-6 ж-0 у-12

ДЕСЕРТЫ

Семена чиа с манго и кокосовым молоком 200 г _____ 650 ₽
263 ккал 6-3 ж-1 у-60

Гранола с йогуртом и свежими ягодами 200 г _____ 550 ₽
266 ккал 6-9 ж-10 у-23

НАПИТКИ БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ

Вода Voss с газом/без газа _____ 590 Р
380 мл

0 ккал б-0 ж-0 у-0

Вода San Benedetto
с газом/без газа 250 мл _____ 390 Р

0 ккал б-0 ж-0 у-0

ЧАЙ 450 МЛ

Ассам _____ 590 Р

1 ккал б-0 ж-0 у-0

Эрл Грей _____ 590 Р

0 ккал б-0 ж-0 у-0

Сенча _____ 590 Р

0 ккал б-0 ж-0 у-0

Молочный Улун _____ 590 Р

0 ккал б-0 ж-0 у-0

Жасминовая жемчужина _____ 590 Р

18 ккал б-0 ж-5 у-0

Травяной сбор _____ 590 Р

0 ккал б-0 ж-0 у-0

Гречишный _____ 590 Р

20 ккал б-3 ж-1 у-1

Свежая мята _____ 330 Р

5 ккал б-0 ж-1 у-0

СМУЗИ 250 МЛ

Яблоко-шпинат _____ 490 Р

81 ккал б-2 ж-1 у-17

Манго-морковь _____ 490 Р

147 ккал б-4 ж-1 у-31

КОФЕ

Эспрессо 35 мл _____ 270 Р

2 ккал б-0 ж-0 у-0

Американо 150 мл _____ 270 Р

2 ккал б-0 ж-0 у-0

Декаф американо 150 мл _____ 330 Р

1 ккал б-0 ж-0 у-0

Капучино 230 мл _____ 430 Р

60 ккал б-3 ж-3 у-5

Латте 400 мл _____ 550 Р

61 ккал б-3 ж-3 у-5

Флет Уайт 230 мл _____ 450 Р

63 ккал б-3 ж-3 у-6

Раф 400 мл _____ 550 Р

103 ккал б-1 ж-1 у-22

ПО ВАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ НАПИТКИ МОЖНО
ПРИГОТОВИТЬ НА АЛЬТЕРНАТИВНОМ МОЛОКЕ _____ 90 Р

СВЕЖАВЫЖАТЫЕ СОКИ 200 МЛ

Апельсин _____ 500 Р

69 ккал б-2 ж-15 у-0

Грейпфрут _____ 450 Р

54 ккал б-1 ж-12 у-0

Яблоко _____ 450 Р

87 ккал б-1 ж-21 у-0

Сельдерей _____ 450 Р

72 ккал б-13 ж-4 у-0

Морковь _____ 400 Р

98 ккал б-2 ж-22 у-0

ПО ВАШЕМУ ЖЕЛАНИЮ МОЖНО СДЕЛАТЬ МИКС ВКУСОВ