

ЗАВТРАКИ ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

«Acai Bowl»



Ккал 459 **420 р.**

(Миндальное молоко, банан, клубника, черная смородина, гранола, голубика, финики, ягода асай, семена чиа, би-поллен)

Завтрак Фрейда



Ккал 739 **360 р.**

(Гранола, миндальное молоко, корень маки, ростки гречки, голубика, изюм, финики)

Волшебная каша Панорамикса



Ккал 548 **360 р.**

(Семена чиа, миндальное молоко, финики, грецкий орех, курага, клубника, нектар агавы, мята)

ЗАВТРАКИ ДО 13⁰⁰

Рисовая каша с бурым рисом



Ккал 451 **350 р.**

(Бурый рис, миндальное молоко, кокосовое молоко, сироп агавы, ваниль, банан, клубника, голубика, микс из орехов, мята)

Каша с киноа и овсянкой



Ккал 418 **320 р.**

(Киноа, миндальное молоко, сироп агавы, овсянка, сезонные фрукты и ягоды, микс из орехов, корица, мята)

Скрэмбл из тофу



Ккал 160 **350 р.**

(Тофу, шпинат, болгарский перец, помидор, лук зеленый, энжевита)

ЗАКУСКИ

Ninja Power Roll



Ккал 271 **390 р.**

(Нори, тофу, авокадо, морковь, томаты, цукини, фиолетовая капуста, огурцы, красный лук, ростки подсолнуха, соус грин тахини, веган майонез)

Хумус с овощами



Ккал 471 **390 р.**

(Пророщенный нут, кунжут, лимон, кумин, перец болгарский, огурцы, сельдерей, цукини, салат, сыроедческие хлебцы)

Avocado twins



Ккал 369 **390 р.**

(Гуакамоле, помидор, лук, лайм, микс-салат, домашние начос)

Пита с тофу и баклажаном



Ккал 351 **390 р.**

(Пита, тофу, баклажан гриль, лук красный, огурец, томат, укроп, халапеньо-майонез, микс-салат)

Паста из цукини с песто и томатами



Ккал 221 **390 р.**

(Цукини, соус песто, томаты черри, кедровый орех, веган пармезан)

САЛАТЫ

«Мистер Вульф»



Ккал 150 **300 р.**

(Брокколи, цветная капуста, помидоры, лук, шпинат, льняное масло, чипсы из льна и лука)

Бобы Джека



Ккал 333 **390 р.**

(Микс-салат, гуакамоле, ростки подсолнуха, бобы эдамаме, оливковое масло, гранат, кинза)

Все блюда и напитки готовятся на природной воде Архыз

«Vitamix»



Ккал 333 390 р.

[Фиолетовая капуста, перец болгарский, редис, морковь, цукини, лук зелёный, фисташки, ростки подсолнуха, кунжут, соус на основе фисташек, фиников, имбиря, сока лайма, апельсина, яблока]

Папай-salad



Ккал 313 390 р.

[Салат ромейн, яблоко, шпинат, щавель, мята, орех пекан, финиково-бальзамический дрессинг]

Теплый салат Титикака



Ккал 312 450 р.

[Брокколи, киноа, авокадо, помидоры, кешью, сырный соус, шпинат, оливковое масло]

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Гречотто с белыми грибами



Ккал 494 390 р.

[Гречневая крупа, лук, белые грибы, укроп, веганский пармезан, оливковое масло]

Тако Мачете



Ккал 678 450 р.

[Кукурузные лепёшки, черная фасоль, красный лук, томаты, авокадо, кинза, соус халапеньо-майонез]

Буррито Эль мачо



Ккал 471 430 р.

[Тортилья, черная фасоль, ананас, перец болгарский, лук, вешенки, сальса, гуакамоле]

Hempburger



Ккал 566 390 р.

[Микс-салат, семена подсолнуха, семена конопли, помидор, огурец, лук, хлебцы из цукини, соус сырный, соус чипотл]

300 спартанцев



Ккал 276 390 р.

[Тофу, ростки подсолнуха, бурый рис, микс-салат, редис, вешенки]

Кесадилья с чечевицей и шпинатом



Ккал 450 390 р.

[Пшеничная тортилья, чечевица, шпинат, соус песто, микс-салат]

Кеса "4 Песо"



Ккал 609 390 р.

[кешью, энжевита, тапиока, томаты, кинза, чеснок, лук, перец чипотле, соус сальса, микс салат, семена льна, семена конопли]

Шампиньоны с киноа



Ккал 111 390 р.

[Киноа, шампиньоны, чеснок, лук зелёный, шпинат]

Гречневая лапша с овощами



Ккал 233 420 р.

[Гречневая лапша, цукини, болгарский перец, брокколи, вешенки, кинза, лук красный, лук зелёный, кунжут, соевое масло, кунжутное масло]

Киноа с овощами



Ккал 190 420 р.

[киноа, перец болгарский, брокколи, цукини, вешенки, лук красный, соевый соус, лук зеленый, кунжут, кунжутное масло, кинза]

Рис с овощами



Ккал 240 420 р.

[тофу, бурый рис, перец болгарский, брокколи, цукини, вешенки, лук красный, соевый соус, лук зелёный, кунжут, кунжутное масло, кинза]

СУПЫ

«IQ» soup



Ккал 235 350 р.

(Огурец, кокосовая вода, лимон, имбирь, льняное масло, оливковое масло, чеснок, авокадо, нори, кинза)

Любимый суп Мастера Шифу



Ккал 201 350 р.

(Мисо паста, водоросли комбу, шиитакэ, тофу, салат, кинза, соевый соус, лук зелёный, гречневая лапша)

Мечта желудка



Ккал 100 350 р.

(Фенхель, сельдерей, лук, чеснок, шпинат, салат, миндаль, семена подсолнуха, чиа)

Суп с чечевицей



Ккал 356 350 р.

(Чечевица, кокосовое молоко, кинза, лук, куркума, карри зелёный, корица, кориандр, имбирь, чеснок)

Тыквенный суп



Ккал 60 350 р.

(тыква, нут, морковь, лук, имбирь, тыквенные семечки, ростки пшеницы)

ДЕСЕРТЫ:

Тыквенный брауни



Ккал 182 220 р.

(Тыква, имбирь, перец кайенский, фисташки, финики, семена тыквы, мята, клубника)

Шоколадный флан



Ккал 366 290 р.

(Финики, изюм, органический сырой какао, грецкий орех, сырые какао бобы, клубника, мята, миндальное молоко, ягода годжи)

Кокосовый пудинг



Ккал 265 280 р.

(Кокосовое молоко, семена чиа, нектар агавы, ананас)

Конфета «Фисташка-Какао»



Ккал 65 80 р.

(Финик, фисташка, какао, корица)

Лавандовый «Чиз-Кейк»



Ккал 175 250 р.

(Банан, кешью, орех пекан, финики, лаванда, ежевика, фисташки)

Кешью мороженое



Ккал 212 170 р.

(Кешью, банан, ваниль, нектар агавы)

Лимонное мороженое



Ккал 120 170 р.

(Банан, кокосовое молоко, лимон, нектар агавы, микс орехов)

Ванильное мороженое



Ккал 103 170 р.

(Банан, кокосовое молоко, лимон, нектар агавы, ваниль, орехи)

Шоколадное мороженое



Ккал 124 170 р.

(Какао, финики, миндальное молоко, ваниль, микс орехов)

Ягодное мороженое



Ккал 61 170 р.

(Банан, миндальное молоко, клубника, черная смородина, финики, асай, микс из орехов, мята)

**! СКИДКА 20%
НА МОРОЖЕНОЕ С СОБОЙ**

Все блюда и напитки готовятся на природной воде Архыз

СОУСЫ И ДОПОЛНЕНИЯ

Начос Raw 10гр	ГИ	Ккал 51	80 р.
Бурый рис 50гр	ГИ	Ккал 55	80 р.
Киноа 50гр	ГИ	Ккал 63	130 р.
Тофу 80гр	ГИ	Ккал 60	130 р.
Фасоль с томатом 50гр	ГИ	Ккал 66	120 р.
Брокколи 50гр	ГИ	Ккал 16	90 р.
Цветная капуста 50гр	ГИ	Ккал 13	90 р.
Ростки подсолнечника 10гр	ГИ	Ккал 56	90 р.
Микс салат 10гр	ГИ	Ккал 3	90 р.
Ягода годжи 10гр	ГИ	Ккал 29	75 р.
Льняные чипсы с томатом 10гр	ГИ	Ккал 50	50 р.
Луковые хлебцы 10гр	ГИ	Ккал 127	50 р.

СОУСЫ (50ГР):

Финиковый (Финики, бальзамический уксус, оливковое масло)	ГИ	Ккал 212	80 р.
Чиппотл (Финики, лимон, перец чиппотл)	ГИ	Ккал 139	80 р.
Веган Майо (Соевое молоко, горчица, чеснок, винный уксус, оливковое масло)	ГИ	Ккал 209	80 р.
Халапеньо Майо (Соевое молоко, горчица, чеснок, винный уксус, халапеньо, оливковое масло)	ГИ	Ккал 191	80 р.
Тайский (Апельсин, яблоко, фисташки, халапеньо, имбирь, лайм, финики, кунжут)	ГИ	Ккал 214	80 р.
Сырный (Кешью, пищевые дрожжи, лимон)	ГИ	Ккал 131	80 р.
Грин тахини (Кунжут, кинза, укроп, руккола, петрушка, шпинат, чеснок, лимон)	ГИ	Ккал 121	80 р.
Гуакамоле (Авокадо, лайм, кинза, зелёный лук)	ГИ	Ккал 104	80 р.

«СОКИ»

300/450ML

«Оскар для Лео»



Ккал 84/108 350/390 р.

(Яблоко, огурец, шпинат, имбирь, лайм)

«Victoria's Secret»



Ккал 96/124 350/390 р.

(Цукини, шпинат, груша, яблоко)

«Iron man»



Ккал 126/189 350/390 р.

(Свекла, малина, имбирь, яблоко, огурец)

«Новая почка»



Ккал 73/111 350/390 р.

(Грейпфрут, лайм, апельсин, шпинат, петрушка, мята)

«Donor»



Ккал 141/182 400/600 р.

(Гранат, свекла, кайенский перец, ананас, морковь, имбирь, лимон)

«Зеленый Фонарь»



Ккал 73/111 350/390 р.

(Апельсин, огурец, кокосовая вода, петрушка, спирулина)

Мистер грин



Ккал 84/120 400/600 р.

(кейл, яблоко, ромейн, петрушка, имбирь, шпинат, сельдерей, лимон)

Калифорнийский огород



Ккал 86/110 400/600 р.

(кейл, сельдерей, свекла, яблоко, морковь, имбирь, лимон)

«СМУЗИ»

300/450ML

«Реактивный Енот»



Ккал 122/170 360/490 р.

(Замороженный банан, кокосовая вода, ежевика, черника, асай)

«Hulk»



Ккал 222/330 390/490 р.

(Яблоко, авокадо, шпинат, замороженный банан, мака, спирулина, семена конопли)

«Наташа Романова – Черная Вдова»



Ккал 161/257 400/500 р.

(Ананас, кокосовая вода, домашние кокосовые сливки, лайм)

«S.H.I.E.L.D.»



Ккал 86/129 350/450 р.

(Ананас, апельсин, черная смородина, асай)

«Woddie»



Ккал 186/262 350/450 р.

(Груша, яблоко, шпинат, авокадо)

«Flash»



Ккал 148/227 390/490 р.

(Малина, клюква, клубника, голубика, ягоды годжи, гуарана, кокосовая вода, яблочный фреш)

Стражи Галактики



Ккал 124/163 600/800 р.

(манго, ежевика, черника, кокосовая вода)

Кейл смузи



Ккал 132/183 600/800 р.

(кейл, манго, ананас, банан)

«СМУЗИ-МИЛК»

300/450ML

«Кокосовый Какао» 250 мл



Ккал 143 600 р.

(Кокосовая мякоть, свежая кокосовая вода, сырой какао, мака, органический кокосовый сахар)

«Capitan A» 250 мл



Ккал 350 500 р.

(Морковный фреш холодного отжима, тайский манго, нектар агавы, домашняя кокосовая пена)

«Groot»



Ккал 158/246 360/490 р.

(Домашнее миндальное молоко, кокосовая вода, замороженный банан, матча)

Индийский Groot



Ккал 158/246 360/490 р.

(Домашнее миндальное молоко, кокосовая вода, замороженный банан, куркума)

«Прометей»



Ккал 232/323 360/490 р.

(Тыква, миндальное молоко, кокосовая вода, финик)

«Мьельнир»



Ккал 498/833 450/600 р.

(Кешью, замороженный банан, авокадо, финик, мята, шпинат, сырой какао, мака, органический экстракт ванили, домашнее миндальное молоко)

«Proffesor»



Ккал 301/415 450/600 р.

(Домашнее молоко из грецкого ореха, голубика, ежевика, замороженный банан, мака, чиа)

ШОТЫ

30ML

Витграсс



Ккал 69 280 р.

(Зелень пророщенной пшеницы)

Кейл



Ккал 10 350 р.

(Кейл, яблоко, лимон)

Шпинат



Ккал 7 280 р.

(Шпинат, яблоко, лимон)

Эйжн



Ккал 23 280 р.

(Кинза, лайм, имбирь, мед или агава по желанию)

"А - энерджи"



280 р.

(живая хлорелла)

«МОЛОКО» 130ML

«Кунжутное»

Ca + Mg + P



Ккал 139 180 р.

[Сырые семена кунжута, кокосовая вода, финик]

«Миндальное»



Ккал 113 200 р.

[Оживленный миндаль, корица, гималайская соль]

«Кокосовое»



Ккал 299 350 р.

[Мякоть кокоса, свежая кокосовая вода, нектар агавы]

«Грецкое»



Ккал 180 220 р.

[Оживленный грецкий орех, финик]

ВОДА

RusseQuelle

500 ml

270 р.

Lurisia (газ.)

330/750 ml

350/650 р.

«Taste Nirvana»

280/700 ml

Ккал 60/190

270/700 р.

[Кокосовая вода в бутылках]

Молодой Кокос

Ккал 50

650 р.

Домашняя грейпфрутовая содовая

750 ml

Ккал 431

420 р.

Домашняя арбузная содовая

750 ml

Ккал 401

420 р.

Домашняя клубничная содовая

750 ml

Ккал 456

420 р.

Эстрагон с имбирем содовая

750 ml

Ккал 431

420 р.

«Хлорелла содовая»

750 ml

Ккал 402

500 р.

[Домашний водорослевый лимонад на основе хлореллы]

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Эспрессо

40 ml

Ккал 2

200 р.

Американо

250 ml

Ккал 2

220 р.

Капучино

250 ml

Ккал 75

320 р.

[Миндальное / соевое / кокосовое молоко]

Латте

Ккал 132, Ккал119, Ккал 62

380 р.

[Миндальное / соевое / кокосовое молоко]

Латте

250 ml

Ккал 160

400 р.

[Миндальное / соевое / кокосовое молоко / активированный уголь]

Лавандовый Раф

370 р.

[Эспрессо, соевое молоко, кокосовые сливки, лаванда, кокосовый сахар]

Классический Раф

250 ml

Ккал 160

370 р.

[Эспрессо, соевое-ванильное молоко, кокосовые сливки, кокосовый сахар]

Сингапурский Раф

250 ml

Ккал 160

370 р.

[Эспрессо, соевое молоко, кокосовые сливки, лемонграсс, лист лайма, кокосовый сахар]

Матча Латте

250 ml

Ккал 75

370 р.

[Матча, миндальное / соевое / кокосовое молоко]

Чи-Коффи

250 ml

Ккал 75

370 р.

[Органический корень цикория и миндальное / соевое / кокосовое молоко на выбор]

Кокосовый Какао

250 ml

Ккал 153

370 р.

[Кокосовое молоко, кокосовые сливки, кокосовый сахар, сырой органический какао]

Айс-Кофе

300ml

Ккал 75

370 р.

[Миндальный/соевый/кокосовый]

Все блюда и напитки готовятся на природной воде Архыз

СОКИ ХОЛОДНОГО ОТЖИМА 300ML



МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ: сохраняет витамины, минеральные вещества, энзимы, пищевые волокна, способствует детоксикации.

Апельсин	450 р.
Яблоко	450 р.
Морковь + Кокосовые сливки	450 р.
Сельдерей	450 р.
Ананас	500 р.
Груша	500 р.
Манго Зеленый	500 р.
Гранат	550 р.
Цукини	550 р.
Клубника	600 р.

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ 300ML

Апельсин	350 р.
Грейпфрут	350 р.
Яблоко	350 р.
Морковь + Кокосовые сливки	350 р.
Сельдерей	350 р.
Ананас	400 р.

ЧАЙ 450/950ML

Ароматный Черный Чай (Китай)	300/450 р.
Ароматный Зеленый Чай (Китай)	300/450 р.
Белый Пу-эр (Китай)	400/600 р.
Габа (Япония)	300/450 р.
Матча (Япония)	40 ml 250 р.
Иван-Чай (Россия)	300/450 р.
Гречишный чай «Ку Цяо» (Китай)	400/600 р.
Лесной Сбор (Россия)	300/450 р.
Ромашка & Лаванда (Вечерний релакс)	300/450 р.
Добавки к чаям	90 р.

[Лист малины, лист земляники, ромашка, лаванда]

«Ginger-Lemon» 500 ml	400 р.
-----------------------	--------

[чай, лимон, имбирь, лимонник, листья лайма, мед/агава подается отдельно]

Чай «Облепиха розмарин» 500 ml	400 р.
--------------------------------	--------

[облепиха, апельсиновый сок, мед, лимон, имбирь, розмарин]

Чай «Шиповник» 500 ml	400 р.
-----------------------	--------

[шиповник, апельсиновый сок, агава, мята]

ГАБА - назван ГАБА (GABA - Gamma-AminoButyric Acid) из-за повышенного содержания Гамма-аминомасляной кислоты - сильный нейромедиатор. **ПОНИЖАЕТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ**, облегчает болезненные симптомы алкогольной интоксикации, снижает тревожность и напряжение - обладает успокаивающим действием, стимулирует кровоток в мозге, повышает активность мозга и регулирует обмен веществ.

МАТЧА (МАТЧА) - Обладает мощнейшим антиоксидантным эффектом, тонизирует и бодрит, повышает концентрацию внимания, благодаря большому содержанию кофеина (по сравнению с зеленым чаем), способствует детоксикации, так как содержит большое количество хлорофилла.



АЛКОГОЛЬНАЯ КАРТА

ОРГАНИЧЕСКИЕ И БИОДИНАМИЧЕСКИЕ ВИНА

БЕЛОЕ 150/750ML

Viognier Finca La Linda / Luigi Bosca (Argentina) 400/1800 p.
Pacific Rim Dry Riesling / Pacific Rim Winemakers (USA) 2200 p.

КРАСНОЕ 150/750ML

Malbec Finca La Linda / Luigi Bosca (Argentina) 400/1800 p.
La Vendimia Rioja DOPa / Bodegas Palacios Remondo (Spain) 2200 p.

ДЕСЕРТНОЕ 375ML

Riesling Vin de Glaciere / Pacific Rim Winemakers (USA) 2600 p.



ЯПОНСКОЕ КРАФТОВОЕ ПИВО 330 ML

Hitachino Lager 480 p.
(классический светлый сорт)

Hitachino White Ale 480 p.
(легкий нефilterованный сорт)

Hitachino Red Rice Ale 480 p.
(сорт сваренный из красного японского риса,
с нотками sake)

Hitachino Dai Dai Ale 480 p.
(эль с нотками японского мандарина)

ОРГАНИЧЕСКОЕ ПИВО 330ML

Daura Damm (gluten-free) 350 p.
(испанский безглютеновый лагер)

