

ИЗБРАННОЕ

из национальной кухни

СЫРОЕДЧЕСКАЯ СТРАНИЧКА



ЕЖИ
ЕДА ЖИЗНИ



ЗАКУСКИ

RAW-БУРГЕР:

- "АФРИКАНСКИЙ" с ананасом
- "ИТАЛЬЯНСКИЙ" с грибами и томатами
- "ИНДИЙСКИЙ" с сельдереем

- ТЫКВЕННЫЙ ПАТЕ**
с овощной соломкой

220 р.



САЛАТЫ

ОЛИВЬЕ

с проростками маша,
заправленный raw-майонезом

"ПОД ШУБОЙ"

классический салат в свежем
исполнении



ГУАКОМОЛЕ С КРЕКЕРАМИ



БРУСКЕТТЫ

томатные, грибные, овощные

КАЛЬЗОНЕ

(сыроедческие пирожки) в
ассортименте

270 р.

ОВОЩНОЙ

с авокадо и проростками:
томаты, огурец, авокадо,
базилик, шампиньоны,
проростки гречи, зелень,
соус песто



СУПЫ

БОРЩ

свекла, апельсин, сельдерей,
огурец, зелень, соус raw

МОРКОВНЫЙ КАРРИ

морковь, молоко raw, яблоко, карри,
зелень, пророщенные семена

ЗЕЛЕНЫЙ

проростки гречи, огурец, молоко
raw, яблоко, петрушка

ОВОЩНОЙ КРЕМ-СУП

тыква, молоко raw, яблоко, пророщенные

семена подсолнечника, зелень

СЛИВОЧНО-КАБАЧКОВЫЙ КРЕМ-СУП

кабачок, авокадо, кешью, сок лимона, льняное
масло, специи

ТАЙСКИЙ СУП

кокосовое молоко, огурцы, шампиньоны,
болгарский перец, томаты, кинза, сок лимона,
сок имбиря, острый соус, зелень

250 р.

ВТОРЫЕ БЛЮДА



КОТЛЕТКИ ОВОЩНЫЕ

с гарниром из
пророщенной гречки



СПРИНГ-РОЛЛЫ

в ассортименте



ПАСТА

из цуккини/тыквы/моркови

РАВИОЛЛИ

с ореховым соусом

ПИЦЦА

в ассортименте



290 р.

ИЗБРАННОЕ

ИЗ НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНИ



ЕЖИ
ЕДА ЖИЗНИ

блюда приготовлены в посуде I-Cook (при минимальной термической обработке)

ЗАКУСКИ



ФОРШМАК*

с адыгейским сыром/тофу



СМУШИ/ПАШТЕТ ИЗ ОКАРЫ

Творог/тофу+орехи+проростки*
мягкий сыр/тофу + спирулина



КЕСАДИЛЬЯ

сочные овощи с острым соусом и
сыром в кукурузной лепешке



СЫРНЫЕ ПАЛОЧКИ

тофу, обжаренный в специях



ХУМУС

(нутовая паста)**



ЧЕРНЫЙ БУРГЕР

ржаная булочка с котлеткой из окары
на нежном салатном листе с сочными
овощами и вегетарианским соусом

НАГГЕТСЫ

с соусом "Сливочный карри"

ЦУККИНИ фри

*подаются с
сыроедческими/цельнозерновы-
ми хлебцами/цельнозерновым
тостом

**подаётся с овощным
салатом и лепешкой
чапати/цельнозерновым
тостом

220 р.

САЛАТЫ



"ОСЕННИЙ"

с тыквой, яблоком,
морковью, пекинской
капустой и проростками



КАРПАЧЧО

из кабачков/свеклы с
проростками и
адыгейским сыром/тофу



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ

2-х видов, мяты и
фруктами



САЛАТ С ФУА-ГРА

вегетарианской и
чесночными гренками

"ТОСКАНСКИЙ"

с фасолью, красным
луком и адыгейским
сыром/тофу



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ

рукколы, кедрового
ореха и мягкого
сыра/тофу

СУПЫ

на коровьих или
кокосовых/соевых сливках

250 р.

СУП-КАПУЧИНО

грибной
тыквенный
брокколи



СУП-КАПУЧИНО

ВИШЕСУАЗ

картофель и порей



СУП МИСО-СИРУ

с тофу и вакамэ

СУП МИНЕСТРОНЕ

овощной

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



РЫБА FISH-КА

нежный панир в кляре



ПАЛАК/МАТАР-ПАНИР

мягкий сыр со специями в
сливочно-шпинатном соусе



СОБА/ХАРУСАМЕ/УДОН

с овощами



ПАСТА КАРБОНАРА

с вегетарианской колбасой и
луком порей



ЧЕРНОЕ РИЗОТТО

с грибами на
коровьих/кокосовых сливках



МАНТЫ

из цельнозерновой муки с тыквой



ФАЛАФЕЛЬ

с овощным салатом и лепешкой

ПЕЛЬМЕНИ С ОКАРОЙ

БИТОЧКИ ИЗ ОКАРЫ

ГАРНИРЫ

180 Р.

Киноа

Овощи на пару

Рис черный/белый

Спагетти

Картофель (запеченный
со специями)

290 р.