

САЛАТЫ

Сыроедческие

**Морской из водорослей
под кунжутным соусом**
160 г / 43 грн

**Коралловый гриб с водорослями
под кунжутным соусом**
150 г / 44 грн

Грин микс
салатные листья, яблоко,
кедровый и грецкий орехи, руккола,
соус медово-лимонный
145 г / 49 грн

**Сырая свекла с черносливом,
орехами и имбирем
под медово-лимонным соусом**
170 г / 27 грн

**Тар тар из овощей
с проросшей пшеницей
и семенами тыквы** 
авокадо, помидор, перец болгарский,
огурец, лук, укроп, базилик, мята, семечки
тыквы, проросшая пшеница,
оливковое масло, горчица
170 / 30 г / 39 грн

Шуба сыроедческая 
свекла, морковь, вакаме,
тыква/груша, яблоко, соус ореховый,
масло оливковое
165 г / 29 грн

NEW  **Карпаччо из свеклы,
апельсинов, зелени и
грецкого ореха**
(соус дополнительно)
165 г / 28 грн

Ореховый чиз 
томаты, салатные листья, сыр из
орехов и семян, семена подсолнечника,
оливковое масло
175 г / 37 грн

**Руккола с томатами,
авокадо и орехами кешью
под медово-горчичным соусом**
220 г / 59 грн

**Микс из дикорастущих
луговых трав с томатами**
(сезонный)
150 г / 22 грн

САЛАТЫ

Сыроедческие

Французский

томаты, микс салатов, базилик,
кунжут, лен, сельдерей, кедровый
орех, медово-лимонный соус

140 г / 49 грн



Апельсиновый с морковью, орехами и зеленью

морковь, апельсин, кедровый
орех, оливковое масло

180 г / 34 грн



Оливье

кабачок, шампиньоны, огурец,
морковь, авокадо, зеленый горошек,
лук, мед, лимон, специи

175 г / 36 грн

Яблочно-сельдереевый с капустой

капуста, яблоко,
стебель сельдерея, специи

180 г / 22 грн



СУПЫ

Сыроедческие

Шпинатный с авокадо

шпинат, авокадо, сельдерей, лимон,
имбирь, кунжутный соус
210 г / 44 грн

Борщ сырой

томаты, свекла, перец, морковь, капуста,
сельдерей, зелень, чеснок, соус ореховый,
семена тыквенные
185 г / 27 грн

Лаймовый

авокадо, лайм, сельдерей, укроп,
инжир, соус ореховый, мед
185 г / 49 грн

Гаспачо

авокадо, томаты, перец болгарский,
чили (по желанию), огурец,
лук репчатый, чеснок, специи
200 г / 52 грн

ХЛЕБЦЫ

Сыроедческие

Льняные

1 шт / 9 грн

Льняные с луком и зеленью

1 шт / 9 грн

Льняные с морской капустой

1 шт / 9 грн

Бородинские

1 шт / 9 грн

Итальянские

1 шт / 9 грн

Любимые

1 шт / 12 грн

Морские

1 шт / 9 грн

Ореховые

1 шт / 9 грн

Перчик

1 шт / 9 грн

С шамбалой

1 шт / 9 грн



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Сыроедческие

Роллы сыроедческие

листья вакаме, огурец, сладкий перец, нори, авокадо, сельдерей, имбирь, шампиньоны, майонез (орехи, семена) (соус дополнительно)
6 шт. / 160 г / 37 грн

Спринг роллы из рисовой бумаги с овощами, травами и семенами льна (соус дополнительно)
165 / 100 г / 37 грн

Спринг роллы из рисовой бумаги с яблоками, корицей, орехами и медом
270 г / 47 грн

Голубцы 🧄

листья салата, начинка (сладкий перец, томаты, авокадо, сельдерей, имбирь, чеснок, укроп), кунжут (соус дополнительно)
155 г / 47 грн

Фалафели морковно-ореховые с черносливом и зеленью (соус дополнительно)
170 г / 44 грн

Фалафели грибные в ореховой крошке (соус дополнительно)
160 г / 49 грн

Фалафели из зеленого горошка в кунжуте (соус дополнительно)
170 г / 52 грн

Паста овощная кабачок, перец болгарский, огурец, киви, клюква, сок лимона и оливковое масло (соус дополнительно)
150 г / 37 грн

Паста овощная кабачок, морковь, яблоко, зеленый горошек, кунжут, сок лимона и оливковое масло (соус дополнительно)
180 г / 27 грн

Брускетта овощная с грибами 🍄 🧄 корж (тыква, льняная мука, лук, масло льняное, специи), сладкий перец, шампиньоны, томаты, лук, чеснок, зелень, майонез (орехи, семена)
145 г / 32 грн



ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Сыроедческие

Тыквенная каша

яблоко, тыква, корица,
грецкий орех, мед

170 г / 24 грн

Льняная каша

лен, кунжут, сухофрукты,
миндальное молоко, банан,
мед и корица

200 г / 36 грн

Витаминная каша

/ со спирулиной

овсяные хлопья,
апельсиновый фреш,
грецкий орех, семена тыквы,
сухофрукты, мед

160 г / 38 / 59 грн



КОКТЕЙЛИ НА МИНДАЛЬНОМ МОЛОКЕ

Сыроедческие

Наслаждение

миндальное молоко, лен, банан,
имбирь, финик, ваниль, корица
200 мл / 38 грн

Шоколадный

миндальное молоко, лен, кербоб, мед
200 мл / 32 грн

Банановый рай

миндальное молоко, банан, мед
200 мл / 32 грн

Коктейль гречневый

миндальное молоко, зеленая гречка,
банан, финик
200 мл / 28 грн

Изумрудный

миндальное молоко, киви, мед
200 мл / 32 грн

Клубничный микс

миндальное молоко,
лен, клубника, мед
200 г / 34 грн

Черничный бум

миндальное молоко, лен,
черника, мед
200 мл / 38 грн



СМУЗИ

Сыроедческие

Зеленый коктейль

банан, листья салата, шпинат, зелень

245 мл / 35 грн

Здоровье

яблоко, груша, калина,
крапива, подорожник
(сезонный)

250 мл / 32 грн

Тыква-морковь

морковь, яблоко, тыква
(сезонный)

250 мл / 30 грн

Бананово-грушевый

банан, груша, сельдерей

240 мл / 37 грн

Черничный

банан, черника, апельсиновый сок

250 мл / 34 грн

Банан-киви

банан, киви, яблоко, укроп

250 мл / 35 грн

Банан-клубника

банан, апельсин, клубника

250 мл / 35 грн

Ягодный

ягоды, клюква, мята
(сезонный)

220 мл / 35 грн

Манго

200 мл / 47 грн

Маракуйя

200 мл / 47 грн

Папайя

200 мл / 47 грн

Тропический

папая, маракуйя, манго

200 мл / 47 грн

Луговой коктейль
с апельсином и клюквой
(сезонный)

225 мл / 28 грн

Луговой коктейль с грушей
(сезонный)

250 мл / 28 грн



ФРЕШИ

Сыроедческие

Тыквенный
100 мл / 14 грн

Апельсиновый
100 мл / 19 грн

Грейпфрутовый
100 мл / 23 грн

Морковный
100 мл / 14 грн

Яблочный
100 мл / 19 грн

Свекольный
100 мл / 14 грн

Лимонный
100 мл / 22 грн

Сельдереевый
100 мл / 19 грн

Из ростков пшеницы
30 г / 19 грн

Из ростков ячменя
30 г / 19 грн

Живая спирулина
40 г / 29 грн



ФРЕШ-КОКТЕЙЛИ

Сыроедческие

Янтарный

морковь, апельсин, перец болгарский

200 мл / 28 грн

Жизненная сила

морковь, капуста,
сельдерей, петрушка

200 мл / 28 грн

Бодрость

яблоко, морковь, имбирь,
сельдерей, петрушка

200 мл / 28 грн

Зеленый луг

апельсин, сельдерей,
листья салата, петрушка

200 мл / 38 грн

Энергия природы

свекла, морковь, редис, яблоко

200 мл / 28 грн

Свежесть

киви, яблоко, лайм

200 мл / 32 грн



ДЕСЕРТЫ

Сыроедческие

Торт «Морковная фантазия»

морковь, кокосовая стружка,
апельсиновый фреш, масло кокоса,
грецкий орех, финик, мед

160 г / 36 грн

Торт «I Live»

миндаль, курага, апельсиновый
фреш, банан, финик, киви, груша,
кокосовая стружка

140 г / 42 грн

Торт «Бананово-грушевый»

кунжут, кокосовая стружка,
какао масло, кэроб, мед, банан,
груша, миндаль

130 г / 41 грн

Торт «Мятный с авокадо»

миндаль, финики, мед,
кокосовая стружка, какао масло,
масло кокоса, авокадо, мята, лимон

70 г / 37 грн

Торт «Орехово-апельсиновый»

миндаль, курага, мед,
цедра апельсина, апельсин, кэроб,
кокосовая стружка

110 г / 36 грн

Экзотический рулет

банан, яблоко, тыквенные
семечки, мед, изюм, финики,
миндаль, цедра апельсина и лимона,
инжир, курага, какао масло,
кокосовая стружка

60 г / 26 грн

Пахлава

банан, яблоко,
грецкий орех, мед

24 г / 19 грн

Мороженное шоколадное

банан, финик

120 г / 29 грн



ДЕСЕРТЫ

Сыроедческие

Рандеву

фундук, финик, чернослив,
цедра апельсина, кэроб, кунжут,
кешью, кокосовая стружка,
мед, лимон
1 шт / 17 грн

Печенье в ассортименте
1 шт / 7 грн

Конфеты в ассортименте
1 шт / 9 грн



Маковая изюминка

грецкий орех, финик, мед,
масло какао, кунжут, изюм, мак
1 шт / 7 грн

Фруктовый салат
150 г / 28 грн



САЛАТЫ

Микс салатов с обжаренным сыром камамбер, кедровыми орешками под малиновым соусом
115/45 г / 69 грн

Руккола с тигровыми креветками, томатами и пармезаном
100/40/20 г / 87 грн

Микс салатов с авокадо, креветками, томатами и кунжутом
250 г / 86 грн

Капрезе из томатов, моцареллы под соусом песто
230 г / 69 грн

Теплый салат с Тофу
микс салатов, помидор, кунжутный соус, сыр тофу, фасоль, перец, кунжут
200 г / 47 грн

Греческий
150 г / 36 грн

СУПЫ

Тыквенный
с лисичками 🍄
(сезонный)
250 г / 44 грн

Томатный
с морепродуктами
и тигровой креветкой 🍄
240 г / 59 грн

Шпинатный 🍄
200 г / 24 грн

Грибной 🍄
200 г / 21 грн

Брокколи 🍄
200 г / 29 грн

Суп-пюре из моркови
морковь, яблоко, имбирь,
лимонный сок, овощной
бульон, специи
250 г / 32 грн

ЗАКУСКИ

Брускетта с пряными овощами
150 г / 36 грн

Брускетта с лососем,
томатами и зеленью
150 г / 51 грн

Запеченные баклажаны
фаршированные томатами
и творогом
250 г / 49 грн

Запеченные баклажаны
с томатами и моцареллой
220 г / 77 грн

Хумус с лавашем
150/60 г / 39 грн

Карпаччо из семги
в медово-горчичном соусе
с пармезаном
100/30/5 г / 69 грн

Овсяная каша
160 г / 7 грн

Омлет из домашних яиц
шпинат/томаты/грибы
130 г / 18/27/24/28 грн

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Стручковая фасоль 🧄
в чесночно-розмариновом соусе
150 г / 24 грн

Шпинат с миндалем 🥜 🧄
150 г / 38 грн

Ризотто с грибами 🍄 🧄
220 г / 54 грн

Ризотто с морепродуктами 🍤 🧄
250 г / 84 грн

Паровая рыбка
130 г / 44 грн

Феттучини с овощами
и пармезаном
250 г / 58 грн

Рис с овощами
190 г / 19 грн

Брокколи на пару
брокколи, специи
180 г / 29 грн

Запеченное филе лосося
с рататуем и
лаймово-соевым соусом
150/80 г / 146 грн

Картошечка отварная с укропом
200 г / 21 грн

Оладьи кабачковые с творогом
150 г / 32 грн

Лобio с Тофу 🍄 🧄
фасоль, морковь, перец, брокколи,
помидор, лук, чеснок, сыр тофу,
зелень, специи
240 г / 28 грн

Овощи гриль
150 г / 37 грн

Капуста цветная
с стручковой фасолью
стручковая фасоль,
цветная капуста, специи
200 г / 29 грн

ДЕСЕРТЫ

Блинчики
изюм/яблоко/банан/клубника
8/12/16/14/20

Печенье домашнее
1 шт / 9 грн

Запеченная тыква
тыква, корица, мед
170 г / 26 грн



Запеченное яблоко
с медом и грецким орехом
200 г / 26 грн

Запеченная груша с медом и корицей
175 г / 34 грн

ВОДА

Моршинская б/г (стекло)
330 мл / 24 грн

Моршинская б/г (стекло)
500 мл / 26 грн

Моршинская б/г
330 мл / 12 грн

Моршинская б/г
500 мл / 15 грн

Боржоми (стекло)
500 мл / 33 грн



НАПИТКИ

Эспрессо «PURO»
30 мл / 22 грн

Американо «PURO»
60 мл / 25 грн

Эспрессо «GEPA»
30 мл / 32 грн

Американо «GEPA»
60 мл / 34 грн

Цикорий
60 мл / 18 грн

Какао
150 мл / 19 грн

Латте
150 мл / 29 грн

Капучино
130 мл / 28 грн

Мохито
250 мл / 32 грн

Мохито клубничный
250 мл / 38 грн

Хвойный
200 мл / 12 грн

Клюквенный
200 мл / 23 грн

Лимонад
200 мл / 24 грн

Глинтвейн б/а
200 мл / 37 грн

ДОПОЛНЕНИЕ

Булочки полбяные б/д
1 шт / 5 грн

Хлеб черный
1 шт / 3 грн

Соус песто
30 г / 15 грн

Соус медово-горчичный
30 г / 8 грн

Соус томатный
30 г / 9 грн

Соус ореховый (майонез)
30 г / 8 грн

Соус кунжутный
30 г / 8 грн

Соус соевый
30 г / 9 грн

Соус из свежей малины
30 г / 6 грн

Масло сливочное
30 г / 9 грн

Миндальное молоко
200 мл / 23 грн

Мед
30 г / 7 грн

Молоко
30 г / 3 грн

Сливки
10 г / 3 грн

