



Велнес меню




DOUBLETREE
BY HILTON™

ПОДДЕРЖАНИЕ ФИГУРЫ

Теплый салат из баклажанов, петрушки,
тыквенных семечек и базилика 145 г 450
оливковое масло
ккал — 153 | белки — 3,9 | жиры — 13 | углеводы — 6

Тартар из огурца с апельсином и киноа 230 г 440
черные маслины, дижонская горчица, оливковое масло
ккал — 307 | белки — 3,9 | жиры — 36 | углеводы — 11

Суп-пюре из брокколи и порея 200 г 410
с цветной капустой
Пармезан
ккал — 89 | белки — 8 | жиры — 4 | углеводы — 5

Дуэт овощных котлет 100/80/80/15 г 910
с вишневым чатни и сибасом на пару
ккал — 177 | белки — 23,6 | жиры — 1 | углеводы — 17

Овощные голубцы в грибном соусе 230 г 550
ккал — 136 | белки — 2,7 | жиры — 10 | углеводы — 10

ВОССТАНОВЛЕНИЕ СИЛЫ

Дольки розового грейпфрута и апельсина 160 г 420
с филе цыпленка на пару
натуральный йогурт, ростки пшеницы, корица
ккал — 131 | белки — 16,8 | жиры — 2 | углеводы — 9

Салат из брокколи с курагой, орехами кешью
и зеленым яблоком 170 г 480
ккал — 298 | белки — 6 | жиры — 14 | углеводы — 35

Овощной бирьяни с индейкой на пару 100/150 г 650
ккал — 487 | белки — 34,1 | жиры — 25 | углеводы — 32

Тыквенный карри с нутом, цуккини
и запеченным лососем терияки 150/150 г 980
ккал — 357 | белки — 40,3 | жиры — 14 | углеводы — 18

ДЕСЕРТЫ

Бланманже из соевого молока 150 г 410
ккал — 275 | белки — 23,1 | жиры — 14 | углеводы — 14

Желе из садовых ягод 150 г 450
клубника, малина, черная смородина
ккал — 172 | белки — 7 | жиры — 0 | углеводы — 34

Фруктовый салат с авокадо, киви и бананом 200 г 420
ккал — 282 | белки — 3,5 | жиры — 7 | углеводы — 48

ДЕТОКС

Салат из ананаса и томатов 170 г 490
со сладким красным луком
мятная заправка из апельсинового сока и льняного масла с чили
ккал — 150 | белки — 1,4 | жиры — 9 | углеводы — 14

Суп из корня сельдерея с цуккини и индейкой 200 г 440
тыквенное масло, тыквенные семечки
ккал — 194 | белки — 8,7 | жиры — 10 | углеводы — 18

Томатный суп с болгарским перцем 200 г 420
сельдерей, бальзамик, тобаско
ккал — 127 | белки — 3,3 | жиры — 7 | углеводы — 12

Томатные тальятелле с брокколи 100/70/50 г 620
черные маслины, запеченный баклажан
ккал — 227 | белки — 7,5 | жиры — 7 | углеводы — 32

СМУЗИ

Фруктово-овощной смузи 250 мл 390
огурец, киви, яблоко, лимон, петрушка
ккал — 135 | белки — 1,6 | жиры — 1 | углеводы — 28

Клюквенно-облепиховый смузи 250 мл 390
клюква, банан, облепиха, апельсиновый сок, мед, корица
ккал — 236 | белки — 2,3 | жиры — 5 | углеводы — 43

Смузи с авокадо и соевым молоком 250 мл 390
авокадо, соевое молоко, кокосовое молоко
ккал — 261 | белки — 16,7 | жиры — 22 | углеводы — 0

Бананово-клубничный смузи 250 мл 390
банан, клубника, натуральный йогурт, овсяные хлопья
ккал — 245 | белки — 17,1 | жиры — 3 | углеводы — 35

Слим смузи 250 мл 390
*яблоко, сельдерей, огурец, имбирь, петрушка,
ананасовый свежавыжатый сок*
ккал — 128 | белки — 1,1 | жиры — 1 | углеводы — 28

Детокс смузи 250 мл 390
огурец, киви, яблоко, мята, петрушка, лимон, мед
ккал — 156 | белки — 1,6 | жиры — 1 | углеводы — 33