



Здоровое питание,
свежевыжатые соки

ЗДОРОВОЕ ТЕЛО, РАЗУМ И ДУХ!

Мисия

Мы помогаем людям жить здоровее и счастливее,
питаясь здоровыми в сегодняшней насыщенной жизни.

Типы питания и режим диеты:

-  Вегетарианская
-  Веганская
-  Всеядная (курица, тунец)

ВНИМАНИЕ

Продукты, содержащие яйца, имеют маркировку "вегетарианские".



Green & Protein
Serbia



@greenandprotein.rs

review us on:



Green & Protein Serbia

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

Наши продукты могут содержать различные типы аллергенов, такие как:



МОЛОКО



ЯЙЦА



МОРЕПРОДУКТЫ



ГОРЧИЦА



ЗЕРНА/ГЛЮТЕН



СОЯ



СЕМЯНА



СЕЛЬДЕРЕЙ



АРАХИС



ОРЕХОВЫЕ ПРОДУКТЫ:

миндаль, фундук, орехи
индийский грецкий орех.

Наша цель — предоставить вам свежие, безопасные и питательные блюда. Пожалуйста, проверьте информацию, представленную в каждом сегменте, если у вас есть пищевая аллергия, повышенная чувствительность или другие предпочтения. Пожалуйста, проконсультируйтесь с нашими сотрудниками, чтобы получить подробную информацию об аллергенах.

***Внимание:** меню не предназначено и не может быть составлено для предоставления кому-либо медицинских консультаций или лечения. Green & Protein не заменяет медицинские или профессиональные консультации, уход или лечение.

Полезные супы "от души" (от сердца)

В Green & Protein мы каждый день
готовим разные супы для веганов,
вегетарианцев
и всеядных (тех, кто ест курицу).

О супах дня уточняйте
у наших сотрудников.

Стоимость
всех супов:
320



Дополнения к блюдам

Дополнения:

Количество

Цена

Авокадо	40г	220
Эдемаме	40г	250
Куриные грудки	50г	220
Вареное яйцо	1 часть	100
Тунец-микс	70г	300
Чечевица	50г	200
Сладкий картофель	40г	200
Белый сыр	20г	90
Булочка	1 часть	200
Гренки (запеченные)	20г	100
Дополнительный соус	50мл	150

Здоровый, домашний соус:



Sharp Vinaigrette



Smokey Soul



Japanese soy sauce



Spicy Tomato



Lemon & Parsley



Strong Mustard

Салаты

*В основе всех блюд-салатов лежит зеленая смесь, в состав которой входят: лоллобионда, лолло rosso, айсберг, руккола, шпинат и радиккио.



Full-Veg-Protein



1,020

веганские фрикадельки из чечевицы, киноа трехцветная, хумус, вареное яйцо, зеленый горошек, маринованный редис, кунжут, соус "Lemon&Parsley"

Содержит: соевое молоко



Healing Power



990

цельнозерновой рис, авокадо, эдамаме, чечевица, хумус, морковь, маринованная редис, кунжут, семена подсолнечника, соус "Strong Mustard"



Positive Calorie



990

цельнозерновой рис, куриная грудка, яйца вареные, маринованный красный лук, кукуруза, зеленый горошек, свекла, кунжут, соус "Strong Mustard"



Heart & Soul



990

Микс из тунца (тунец, морковь, соленые огурцы, кукуруза и красная фасоль), цельнозерновой рис, цельнозерновая паста со вкусом свеклы и арахиса, маринованный красный лук, паприка, кунжут, соус "Spicy Tomato" и соус "Sharp Vinaigrette"

Содержит: соевый соус, арахис.



Ketogenic Boost



1,090

куриная грудка, шампиньоны, огурцы, кето рис из цветной капусты, яйца вареные, перец красный, лук красный маринованный, сыр коровий, кунжут, соус "Lemon & Parsley"

Содержит: соевое молоко



Tunalicious



890

Микс из тунца (тунец, морковь, соленые огурцы, кукуруза и красная фасоль), салат Коулслоу (красная капуста, морковь, домашний веганский майонез, гималайская соль), помидоры черри, гренки из цельнозернового хлеба, соус "Sharp Vinaigrette"

Содержит: соевый соус

Wabi-Sabi



990

веганские тефтели из чечевицы, пюре из брокколи и шпината, салат из капусты
Coleslaw(красная капуста, морковь, домашний веганский майонез, гималайская соль),
красная фасоль, зеленый горошек, морковь, кукуруза, изюм, кунжут, соус "Strong Mustard"



Дополнения (для здоровые миски и салатов)

Куриная грудка	50г	220
Куриные тефтели	1 часть	180
Веганские тефтели	1 часть	180
Тофу	50г	250

Здоровые миски

*За исключением "Greenies Grains", все здоровые миски имеют основу из цельнозернового риса.



Greenies Grains

VG

1,020

чечевица, нут, киноа, красная фасоль, кукуруза, морковь, шпинат, семена тыквы, кунжут белый, гранат, петрушка, соус "Strong Mustard"
Примечание: соус подмешивается в салат, отдельно он не подается.



Sweet & Tasty

○

950

маринованная куриная грудка, батат, салат из вареных яиц, горошек, маринованный красный лук, гранат, черный и белый кунжут, соус "Strong Mustard"



Tofu & Mushroom Fix

VG

990

маринованный тофу, грибы, батат, нут, пюре из брокколи и шпината, кунжут, коричневый рис, соус "Smokey Soul"



Bodybuilder +

○

1,090

куриная грудка, авокадо, брокколи, морковь, кукуруза, кунжут, коричневый рис, соус "Lemon & Parsley"
Содержит: соевое молоко



Protein Beast

○

1,120

куриная грудка в соусе «Smokey Soul», авокадо, кукуруза, маринованный редис, салат из вареных яиц, коричневый рис, соус "Lemon & Parsley"
Содержит: соевое молоко



Chicken's Joy

○

1,090

куриные тефтели, салат из вареных яиц, салат из капусты, помидоры черри, горошек, кукуруза, черный кунжут, коричневый рис, соус "Sharp Vinigret"
Содержит: яйцо, соевое молоко.

Бургеры

*Все бургеры в домашней булочке, с добавлением черноплодной рябины и семян чиа



Queen Premium

⓪ 920

куриный бургер, яйцо, сыр Чеддер, помидоры, соленые огурцы, зеленый салат, соус "Baja", соус "Ranch"

Содержит: соевое молоко, яйцо, греческий йогурт.



Duplex Day

⓪ 820

авокадо, яйцо, огурцы, помидоры, зеленый салат, соус "Бажа", соус "Ranch"

Содержит: соевое молоко, греческий йогурт.



Salmon Taste

⓪ 920

зеленый салат, маринованный лосось, помидоры, огурцы, красный лук, сливочный сыр



Queen Deluxe XL

⓪ 850

куриная котлета, помидоры, соленые огурцы, зеленый салат, соус "Бажа", соус "Ranch"

Содержит: яйцо, соевое молоко, греческий йогурт.



Leading Light

⓪ 820

куриная грудка, сыр Чеддер, яйцо, помидор, зеленый салат, соус "Бажа", соус "Ranch"

Содержит: соевое молоко, греческий йогурт.



Gorgeous Gang

⓪ 750

веганская котлета из чечевицы, помидоры, огурцы, красный лук, зеленый салат, свекольный песто, соус "Ranch"

Содержит: арахис, соевое молоко.

Тортильи

*Домашняя тортилья со свежим шпинатом и семенами льна



Chicken Delight



790

тортилья со шпинатом, куриная грудка, сыр чеддер, кукуруза, помидор, зеленый салат, соус "Smokey Soul"



Cool Egg



690

тортилья со шпинатом, салат из вареных яиц, сыр чеддер, помидоры, зеленый салат



Chicken Charm



750

тортилья со шпинатом, бурым рисом, куриной грудкой, морковью, кукурузой, листьями салата, соусом „Баја“
Содержит: греческий йогурт.



Avocado & Egg



790

тортилья со шпинатом, авокадо, яйца, помидоры, зеленый салат, сливочный сыр



Gut Power



690

тортилья со шпинатом, веганская котлета, морковь, брокколи, красный лук, огурцы, зеленый салат, соус "Ranch"



Tuna Turner



750

тортилья со шпинатом, микс тунца (тунец, морковь, соленые огурцы, кукуруза, красная фасоль), паприка, красный лук, зеленый салат, соус "Smokey Soul"

Легкие блюда

*Изготовлено из натуральных ингредиентов, орехов и молока кешью; облагорожено свежими фруктами и «супер едой»

Смути блюда & гранола



Pink Vibes

590

Клубника, банан, домашняя гранола с сиропом агавы, кокосовое масло, овсянка, смесь сухофруктов и семян, миндальные чипсы, миндаль



Choco Lover

590

банан, какао-порошок, домашняя гранола с сиропом агавы, кокосовое масло, овсянка, смесь сухофруктов и семян, миндальные чипсы, клубника, арахисовое масло, арахис, темный шоколад

Чиа пудинг



Berry Good

590

смесь домашнего молока из кешью и финикового подсластителя, семена чиа, банан, клубника, миндальные чипсы



PBJ Power

590

смесь домашнего молока из кешью и финикового подсластителя, семена чиа, банан, арахисовое масло, веганский темный шоколад, арахис

Веганская овсянка



Simple Sunshine

490

овсянка с соевым молоком и домашним подсластителем из фиников, банан, ягоды годжи и изюм



Chocolate Beauty

490

овсянка с соевым молоком и домашним подсластителем из фиников, банан, кусочки веганского темного шоколада с кокосовым маслом, миндальные чипсы

Свежевыжатые соки



Antioxidant Hero

490

Шпинат, ананас, зеленое яблоко



Balanced Chakras

490

Ананас, свекла, морковь, зеленое яблоко,
апельсин, лимон, имбирь



Ginger Lover

490

Зеленое яблоко, имбирь, морковь, лимон



Happy Oranges

490

Апельсины



Feel Good

490

Свекла, морковь, лимон, зеленое яблоко



O & C

520

Апельсины, морковь

Смузи



“Pink Panther”

470

Свежевыжатый сок из апельсинов, бананы, клубника, семена чиа



Fiber Attack

520

Свежевыжатый апельсиновый сок, авокадо, бананы, клубника, шпинат, финики



Tasty Peanut Butter

470

Молоко, банан, домашнее арахисовое масло, финики



Chocolate Cravings

470

Молоко, банан, какао, финики



Vitamin Splash

470

Свежевыжатый апельсиновый сок, морковь, бананы, ананас



Whey Protein & PB

570

Молоко, вода, банан, сывороточный протеин, домашнее арахисовое масло, финики

	Нет грам	Калории	Жиры	Уг	Белки	Волокна
○ Full-Veg-Protein	450	510	37	40	11	10
○ Healing Power	450	530	49	61	21	19
○ Positive Calorie	380	485	27	42	20	7
● Heart & Soul	350	425	26	40	14	7
○ Ketogenic Boost	380	440	34	15	23	5
● Tunalicious	420	600	38	56	23	54

Салаты

	Нет грам	Калории	Жиры	Уг	Белки	Волокна
○ Protein Beast	600	980	65	79	28	11
○ Greenies Grains	450	710	31	84	29	25
○ Sweet & Tasty	620	970	57	79	31	10
○ Tofu & Mushroom Fix	550	600	21	88	21	10
○ Body Builder +	550	700	36	80	22	12
○ "wabi-sabi"	690	1,000	155	120	21	18
● Chicken's Joy	550	960	60	81	31	40

Здоровые миски

	Нет грам	Калории	Жиры	Уг	Белки	Волокна
Queen Premium	380	670	35	87	52	6
Duplex Day	280	550	32	63	14	6
Salmon Taste	130	232	27	50	13	8
Queen Burger XL	300	560	24	71	26	6
Leading Light	330	600	30	59	30	4
Gorgeous Gang	310	580	20	96	18	10

Бургеры

	Нет грам	Калории	Жиры	Уг	Белки	Волокна
Chicken Delight	300	405	10	67	26	6
Cool Egg	300	640	39	60	23	4
Chicken Charm	350	580	20	88	24	7
Avocado & Egg	230	540	29	63	19	7
Gut Power	250	500	28	66	10	6
Tuna Turner	300	355	7	68	16	7

Тортильи

	Нет грам	Калории	Жиры	Уг	Белки	Волокна
Легкие блюда						
Pink Vibes	285	360	15	60	7	8
Chocolate Lover	275	440	21	62	11	10
Berry Good	335	345	18	45	9	13
PBJ Power	325	575	40	45	18	15
Simple Sunshine	305	370	6	67	14	9
Chocolate Beauty	300	390	12	65	16	12

	Нет грам	Калории	Жиры	Уг	Белки	Волокна
Свежевыжатые соки						
Antioxidant Hero	300	153	1	41	1	7
Balanced Chakras	300	139	1	35	2	8
Ginger Lover	300	137	1	35	2	8
Happy Oranges	300	129	0	25	3	7
Feel Good	300	128	1	32	3	8
O & C	300	125	1	29	3	8

	Нет грам	Калории	Жиры	Уг	Белки	Волокна
Смузи						
Pink Panther	300	180	1	40	4	8
Fiber Attack	300	245	4	52	4	9
Tasty Peanut Butter	300	509	32	47	16	7
Chocolae Cravings	300	295	7	58	9	8
Vitamin Splash	300	170	1	39	3	7
Whey Protein	300	315	9	42	21	5



www.greenandprotein.rs