

# ЗАР ТРА КВИ



**Наши Завтраки — это не только полезная привычка, но и время, которое вы можете провести вкусно и красиво!**

**А еще есть 5 причин, чтобы делать это постоянно:**

### **ЭНЕРГИЯ ДЛЯ УМА**

Как известно, мозг нуждается в энергии, которая поступает к нему из пищи. Правильный завтрак улучшает память и внимание, помогает анализировать и усваивать информацию. А если остаться без утреннего приема пищи, мозгу будет намного труднее думать и сосредотачиваться.

### **ЗАВТРАК ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА**

Те, кто привык обходиться без завтрака или довольствуется небольшим перекусом, существенно увеличивают свои риски заболеть сердечно-сосудистыми заболеваниями, получить кровоизлияние или инсульт. Скудный завтрак способствует неблагоприятным процессам в сосудистых тканях. Длительное голодание с утра вызывает повышение кровяного давления, диабет, ожирение, высокий уровень холестерина. Все это в итоге может привести к сложным заболеваниям сердца.

### **ЗДОРОВЫЙ ЗАВТРАК НОРМАЛИЗУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ**

Обмен веществ не статичен и зависит от качества и режима питания. Те, кто привык плотно завтракать, обычно не имеют проблем с быстрым обменом веществ, а значит и с лишним весом. Те же, кто предпочитают оставаться утром без еды, имеют замедленный обменный процесс.

### **ЗАЩИЩАЕТ ОТ РАССТРОЙСТВ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ**

После 8-10 часов сна наш организм нуждается в подпитке. Если этого не происходит, то в крови падает уровень сахара, что приводит к неконтролируемым приступам голода и вечернему перееданию. Плотный завтрак помогает контролировать уровень глюкозы и легко решает эти проблемы.

### **ЗАВТРАК ПОВЫШАЕТ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА**

Утренняя спешка и завтрак на скорую руку повышают выброс стрессовых гормонов. Поэтому утром многие испытывают самый настоящий стресс и не могут с ним справиться. Хороший, плотный завтрак, наоборот, способствует расслабленному пищеварению и уменьшению нервозности. При условии, что в утреннем приеме пищи будут присутствовать белки, жиры и углеводы.



## Тыквенная каша

с яйцом пашот, беконом, вялеными томатами, тыквенными семечками

450. -  
300 г.



## Овсяная каша

с горгонзоллой, сезонными фруктами, сметаной, вафельной крошкой

350. -  
300 г.



## Манная каша

с добавками на Ваш выбор

350. -  
300 г.



## Сырники

с брусничным соусом  
и нежной сметаной

390.-  
190 г.



## Творожная запеканка

с шоколадом, цукатами,  
вафельной крошкой  
и сезонными фруктами

390.-  
200 г.



## Бенедикт

с семгой в слабой соли  
и сырным соусом

650. -  
150 г.



# BENEDICT

## Бенедикт

с авокадо, шпинатом  
и сырным соусом

390. -  
155 г.



## Бенедикт

с ростбифом  
и сырным соусом

680. -  
145 г.





## Глазунья #1

с томатами, вялым беконом,  
сыром чеддер, вялыми  
томатами, шпинатом и багетом

450. -  
300 г.





## Глазунья #2

с вяленным беконом,  
шпинатом, маринованной  
капустой и багетом

550. -  
240 г.



### Глазунья #3

с колбасками на выбор (говяжьими /куриными), сливочно-кунжутным соусом, вялеными томатами, шпинатом и багетом

630. -  
340 г.

## Скрэмбл с крабом

авокадо, сливочно-кунжутным соусом, вялеными томатами, шпинатом и багетом

890. -  
270 г.



## Скрэмбл с пармской ветчиной

сыром моцарелла, пряной грушей, шпинатом, вялеными томатами и багетом

480. -  
210 г.



## Скрэмбл с колбасками

на выбор (говяжьи / куриные), сливочно-кунжутным соусом, вялеными томатами, шпинатом и багетом

630. -  
400 г.



**Шакшука  
с мясом краба**

**890. -**  
310 г.



**Шакшука  
Классика**

**530. -**  
280 г.





## Омлет с семгой

в слабой соли, багетом  
и сливочно-кунжутный соус

750. -  
250 г.



## Омлет с ростбифом

маринованным огурчиком,  
багетом и сливочно-кунжутным соусом

950.-

330 г.



## Омлет с мясом краба

авокадо, сыром чеддер, багетом  
и сливочно-кунжутным соусом

890. -  
320 г.

## Драники с семгой в слабой соли

650. -  
200 г.



## Драники с уткой

530. -  
250 г.





## Датский блинчик

с семгой в слабой соли,  
нежная пена из сметаны  
и пряный огуречный салат

680. -  
280 г.



## Датский блинчик

с кокосовым кремом  
и ягодой

550. -  
220 г.



РЕКОМЕНДУЕМ

*Сет шампанское  
Ca Vescovo*

+ бенедикт /датский блинчик  
на выбор

980. -





INSTAGRAM



WHATSAPP

