

ЕМОЦІОНИ

Їжа, яка надихає



Сніданок:

Гречотто з зеленої гречки з яйцем пашот

232 грами
341/21/18/30

322 грами
410/30/18/45

422 грами
580/41/23/63

Салат з лохиною та бринзою

125 грамів
192/6/14/11

125 грамів
192/6/14/11

125 грамів
192/6/14/11

Обід:

Суп з білими грибами та мус з курячої печінки

300 грамів
405/9/14/46

350грамів
473/13/18/62

400 грамів
540/18/21/85

Вечеря:

Філе сібаса з картопляним пюре

200 грамів
297/24/9/29

300 грамів
457/38/15/38

400 грамів
610/44/20/53

Салат зелений з чері та полуницею

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

Перекус:

Печиво зернове

1 шт
184/5/9/24

1 шт
184/5/9/24

1358/64/64/126

1839/96/83/190

2229/118/96/246



Сніданок:

Шпинатні сирники з
йогуртом та лососем

S
180 грамів
285/24/13/16

M
240 грамів
418/38/18/25

L
320 грамів
522/47/22/32

Обід:

Пряний булгур з
овочами та котлетами з
індички

230 грамів
426/23/29/40

290 грамів
615/25/36/46

390 грамів
758/32/44/58

Салат з буряком
яблуком та шевром

122 грами
162/8/11/8

122 грами
162/8/11/8

122 грами
162/18/11/8

Вечеря:

Броколі в кунжутному
соусі з курячим філе

232 грами
269/20/15/16

232 грами
269/20/15/16

312 грамів
375/33/20/20

Перекус:

Кешью сирок
шоколадний

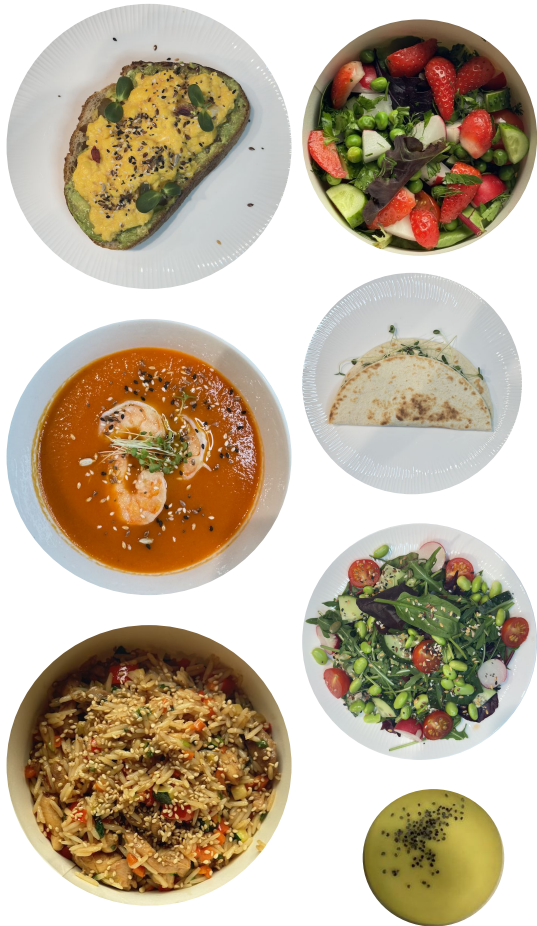
1 шт
204/3/13/19

1 шт
204/3/13/19

1142/75/68/80

1668/94/93/114

2021/133/110/137



Сніданок:

Скрамбл з авокадо
кремом на хлібі з
льоном

Салат зелений з чері та
полуницею

Обід:

Пряний томатний суп з
креветками

Тортилья з тунцем і
зеленою цибулею

Вечеря:

Азійський рис з
овочами та куркою

Салат зелений з бобами
едамаме

Перекус:

Кешью сирок
лимонний

S

M

L

170 грамів
277/20/9/28

190 грамів
123/4/9/10

252 грами
273/8/12/16

105 грамів
201/14/10/19

222 грами
305/17/11/29

152 грами
130/5/9/7

170 грамів
277/20/9/28

190 грамів
123/4/9/10

347 грамів
375/12/19/23

105 грамів
201/14/10/19

372 грами
506/29/20/50

152 грами
130/5/9/7

1 шт
185/3/15/10

240 грамів
465/20/25/40

190 грамів
123/4/9/10

412 грамів
456/23/13/34

105 грамів
201/14/10/19

442 грами
607/35/24/60

152 грами
130/5/9/7

1 шт
185/3/15/10

1302/69/61/105

1790/88/90/143

2160/105/104/176



Сніданок:

Оладки з цукіні та кіноа
з йогуртовим соусом

S
160 грамів
312/8/18/33

M
220 грамів
440/8/18/33

L
280 грамів
560/18/36/43

Салат зелений з чері та
полуницею

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

Обід:

Різотто зі шпинатом та
креветками

200 грамів
377/20/15/42

250 грамів
516/28/25/48

300 грамів
609/31/30/62

Салат з огірка, яблука та
капусти

224 грами
138/3/9/14

224 грами
138/3/9/14

224 грами
138/3/9/14

Вечеря:

Кіш з броколі та
лососем в тісто філо

195 грамів
349/18/23/17

295 грамів
396/20/19/33

352 грами
589/31/32/35

Перекус:

Чіа пудинг

1 шт
175/3/14/9

1 шт
175/3/14/9

1299/54/75/112

1788/67/95/138

2191/91/131/169



Сніданок:

Зелена шакшука зі шпинатом та чері

S
270 грамів
278/14/11/29

M
340 грамів
389/22/18/39

L
450 грамів
587/32/23/60

Обід:

Філе індички з запеченим бататом

250 грамів
315/28/10/27

280 грамів
394/39/7/28

360 грамів
472/42/9/33

Спаржа з авокадо мусом

115 грамів
246/5/15/5

115 грамів
246/5/15/5

115 грамів
246/5/15/5

Вечеря:

Боул з лососем, кіноа та бобами едамаме

223 грами
365/12/18/39

293 грами
398/19/18/33

368 грамів
530/26/20/48

Перекус:

Кешью сирок фісташковий

1 шт
212/4/16/13

1 шт
212/4/16/13

1204/59/54/100

1639/85/58/118

2047/109/67/146



Сніданок:

Кукурудзяна каша з
пармезаном та
страчателлою

Салат зелений з чері та
полуницею

Обід:

Норвезький суп з
лососем

Вечеря:

Курячі крильця в
соевому соусі

Салат з битих огірків

Перекус:

Печиво зернове

S

M

L

207 грамів
245/11/10/19

190 грамів
123/4/9/10

285 грамів
327/12/18/25

180 грамів
423/27/22/23

110 грамів
105/3/5/9

1216/58/65/82

257 грамів
305/13/13/24

190 грамів
123/4/9/10

335 грамів
359/14/20/27

240 грамів
573/35/26/26

110 грамів
105/3/5/9

1 шт
184/5/9/24

1642/74/83/116

312 грамів
370/16/15/30

190 грамів
123/4/9/10

440 грамів
547/20/30/37

310 грамів
735/50/42/28

110 грамів
105/3/5/9

1 шт
184/5/9/24

2057/99/111/134



Сніданок:

Сирна запіканка з білим шоколадом та кюлі манго

245 грамів
407/27/15/38

315 грамів
508/38/22/43

365 грамів
649/42/26/56

Обід:

Котлетки з судака з міксом рису

220 грамів
281/19/10/27

265 грамів
363/20/15/35

395 грамів
477/32/13/56

Салат "броколі-апельсин"

160 грамів
247/5/14/16

160 грамів
247/5/14/16

160 грамів
247/5/14/16

Вечеря:

Філе індички з бейбі морквою в апельсиновому соусі

210 грамів
224/24/35/10

310 грамів
357/40/7/15

380 грамів
455/50/11/19

Перекус:

Чіа пудинг

1 шт
175/3/14/9

1 шт
175/3/14/9

1159/75/74/91

1606/103/77/133

2003/132/78/156

S M L

190 грамів
353/19/23/15

190 грамів
353/19/23/15

265 грамів
474/25/28/21

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

280 грамів
367/12/9/42

340 грамів
448/15/13/52

400 грамів
604/20/23/65

152 грами
130/5/9/7

152 грами
130/5/9/7

152 грами
130/5/9/7

210 грамів
306/16/11/33

300 грамів
423/23/17/46

385 грамів
588/31/23/55

1 шт
184/5/9/24

2 шт
368/10/18/48

1279/56/61/107

1660/71/80/154

(2287/95/110/206)



Сніданок:

Каша пшоняна з
ягодами

S
320 грамів
314/7/12/43

M
320 грамів
314/7/12/43

L
440 грамів
450/10/16/61

Обід:

Чілі-кон-карне з
телятиною в томатному
соусі

310 грамів
340/9/14/46

380 грамів
465/13/18/62

450 грамів
599/18/21/85

Вечеря:

Кіш зі шпинатом та чері

230 грамів
388/14/22/24

295 грамів
520/38/25/35

350 грамів
655/21/44/38

Салат із запеченими
овочами в горіховому
соусі

190 грамів
231/5/15/13

190 грамів
231/5/15/13

190 грамів
231/5/15/13

Перекус:

Кешью сирок
малиновий

1 шт
184/5/9/24

1 шт
184/5/9/24

1273/35/63/126

1714/68/79/177

2119/59/105/221



Сніданок:

Жовта шакшука з кукурудзою та жовтим перцем

S
220 грамів
275/12/11/30

M
270 грамів
346/16/13/34

L
335 грамів
448/24/21/40

Обід:

Інвольтіні з в'яленими томатами та зеленим кус-кусом

230 грамів
416/25/20/25

325 грамів
623/34/29/35

450 грамів
793/46/38/60

Салат зелений з чері та полуницею

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

Вечеря:

Боул з креветками та манго

272 грами
358/17/17/24

272 грами
358/17/17/24

367 грамів
468/25/23/32

Перекус:

Чіа пудинг

1 шт
175/3/14/9

1 шт
175/3/14/9

1172/58/57/89

1625/74/82/112

2007/102/105/151



Сніданок:

Перлотто з грибами та в'яленими томатами

220 грамів
272/7/6/45

270 грамів
386/12/10/58

350 грамів
476/12/10/72

Салат зелений з чері та полуницею

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

190 грамів
123/4/9/10

Обід:

Кукурудзяний крем суп з беконом

241 грам
338/12/23/20

311 грамів
431/14/28/25

386 грамів
571/19/34/34

Цезар з креветками

170 грамів
268/16/20/9

170 грамів
268/16/20/9

170 грамів
268/16/20/9

Вечеря:

Філе з курячого стегна з запеченими овочами

270 грамів
242/19/8/19

370 грамів
336/26/13/25

450 грамів
455/37/17/31

Перекус:

Печиво зернове

1 шт
184/5/9/24

1 шт
184/5/9/24

1236/59/67/99

1721/78/90/147

2070/94/100/176



Сніданок:

Солодкі сирники з мусом із ряжанки

S	M	L
180 грамів 355/28/14/20	180 грамів 355/28/14/20	250 грамів 464/38/20/29

Обід:

Птітім з запеченим кроликом та горошком

195 грамів 271/25/5/28	255 грамів 379/30/7/41	335 грамів 521/42/9/53
---------------------------	---------------------------	---------------------------

Салат з апельсином, буряком та страчателлою

140 грам 241/6/17/15	140 грамів 241/6/17/15	140 грамів 241/6/17/15
-------------------------	---------------------------	---------------------------

Вечеря:

Запечена скумбрія з рисом

200 грамів 365/19/21/28	240 грамів 446/20/23/38	370 грамів 722/33/40/75
----------------------------	----------------------------	----------------------------

Салат зелений з чері та полуницею

190 грамів 123/4/9/10	190 грамів 123/4/9/10	190 грамів 123/4/9/10
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Перекус:

Кешью сирок лимонний

1355/82/66/101	1729/91/85/134	2256/126/110/192
----------------	----------------	------------------



Сніданок:

Французький омлет зі
страчателлою

S

130 грамів
328/19/21/2

M

130 грамів
328/19/21/2

L

190 грамів
388/24/27/2

Салат з капустою та
кукурудзою

170 грамів
199/2/15/14

170 грамів
199/2/15/14

170 грамів
199/2/15/14

Обід:

Крем суп з сочевиці з
хлібною крихтою

230 грамів
327/15/8/37

310 грамів
428/23/11/49

390 грамів
507/25/13/60

Салат із запеченим
баклажаном

135 грамів
212/8/12/18

135 грамів
212/8/12/18

135 грамів
212/8/12/18

Вечеря:

Боул з куркою масала
та кіноа

247 грамів
269/20/13/20

297 грамів
377/28/18/26

372 грами
502/33/23/32

Перекус:

Печиво зернове

1283/70/65/84

1 шт
184/5/9/24

1728/85/86/122

2 шт
368/10/18/48

2176/102/108/176



Сніданок:

“Сінабон” з лососем та кіноа

Салат зелений з кукурудзою

Обід:

Різотто з качкою та грибами шиїтаке

Салат зі стебла селери в кунжутній олії

Вечеря:

Кіш з печінкою та морквою

Перекус:

Чіа пудинг

S

M

L

200 грамів
341/20/23/26

180 грамів
132/6/10/10

220 грамів
318/22/11/28

120 грамів
106/1/8/5

250 грамів
329/28/21/18

1226/77/73/87

250 грамів
438/27/28/35

180 грамів
132/6/10/10

300 грамів
429/29/15/37

120 грамів
106/1/8/5

350 грамів
454/38/27/23

1 шт
175/3/14/9

1734/104/102/119

300 грамів
547/40/35/42

180 грамів
132/6/10/10

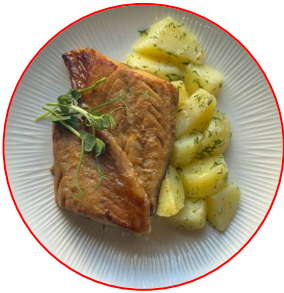
380 грамів
692/47/25/64

120 грамів
106/1/8/5

450 грамів
643/50/34/31

1 шт
175/3/14/9

2295/147/126/161



Сніданок:

Трюфельна вівсянка з
яйцем та індичкою

Салат зелений з чері та
полуницею

Обід:

Томатна паста з
ростбіфом

Салат з редискою,
горошком та кропом

Вечеря:

Боул з тунцем та
пряним рисом

Перекус:

Кешью сирок ягідний

Кешью сирок фісташковий

S

M

L

232 грами
293/22/12/24

190 грамів
123/4/9/10

338 грам
388/22/7/43

145 грамів
72/4/2/8

251 грамів
343/20/15/31

1219/72/45/116

302 грами
391/26/14/35

190 грамів
123/4/9/10

338 грам
388/22/7/43

145 грамів
72/4/2/8

251 грамів
343/20/15/31

1 шт
165/3/13/10

1 шт
212/4/16/13

1694/83/76/150

422 грами
561/35/21/46

190 грамів
123/4/9/10

450 грамів
536/32/10/55

145 грамів
72/4/2/8

338 грамів
482/27/19/38

1 шт
165/3/13/10

1 шт
212/4/16/13

2151/109/80/180



S - 1000грн

M - 1100 грн

L - 1200 грн

Для замовлення продукції
звертайтеся до нас
в Instagram, Telegram або Viber

+38 063 730 40 47

@EMOTIONY_UA

Переглянути
Інстаграм