Наименование блюда	Вес	Пищевая ценность			Калорийность, ккал (кДж)
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
КУХНЯ					
Масло комплимент обед	20	0,157	14,224	0,196	129 (542)
Хлеб комплимент обед	55	3,139	0,442	20,435	98 (411)
RAW					
Гребешки, лимон, чили, эстрагон	120	8,784	12,357	3,366	160 (669)
Лосось, белый бальзамик, базилик	150	14,685	9,444	2,116	152 (637)
Маринованные сладкие креветки, лимон	120	16,35	5,428	1,195	119 (498)
Сибас, лимон, оливковое масло	130	14,902	14,654	1,14	196 (821)
Тартар из говядины, трюфель, пармезан	125	20,627	42,194	0,796	465 (1949)
Тартар лосось, хрен, икра палтуса	165	19,708	43,431	1,898	477 (1998)
Тартар тунец, йогурт, трюфель	135	20,513	23,887	4,606	315 (1321)
Хамачи	75	11,586	13,02	1,19	168 (705)
Гарниры					
Батат фри лайм	190	4,17	4,931	34,202	198 (828)
Гречка отварная с луком шалот	150	8,87	16,778	39,792	346 (1447)
Картофель фри, трюфель, пармезан	160	6	11,064	34,365	261 (1093)
Картофельное пюре	150	7,77	17,83	16,755	259 (1083)
Киноа, кедровые орех, изюм	140	7,48	5,998	34,496	222 (929)
Овощи на гриле	250	2,197	15,354	11,769	194 (812)
Овощи на пару	210	3,875	0,377	10,521	61 (255)
Печененый картофель, сметана	222	4,08	13,43	25,088	238 (995)
Полента, трюфель	220	6,458	9,811	30,156	235 (983)
Пюре из сельдерея	150	3,042	15,528	17,964	224 (937)
Спаржа на гриле	100	1,784	10,079	2,911	109 (458)
Томаты, красный лук	180	1,24	10,066	7,667	126 (528)
Три риса, цукини, шалот	201	6,094	5,243	50,168	272 (1140)
Шпинат, лимон, кедровые орехи, пармезан	110	5,059	19,117	3,188	205 (858)
Мясо					
Говяжья щека, полента, песто	230	26,665	30,528	9,784	421 (1761)
Голен.ягненк,пюре цв.кап,нут,рагу бел.гр	320	34,224	23,434	12,135	396 (1659)
Котлета говяжья, картофель, перечный соус	313	30,86	41,076	25,206	600 (2513)
Рибай на гриле, дикий рис, соус антигучо	295	25,767	45,947	16,828	585 (2449)
Стриплойн, картофель фри, соус перечный	375	34,877	52,107	37,86	760 (3182)
Тако с говяжьими ребрами	225	27,303	22,148	29,553	427 (1787)
Паста/ризотто					
Вареники картофель	200	8,195	13,369	45,833	336 (1409)
Детская паста	200	14,041	14,132	52,934	395 (1654)
Зеленое ризотто, страчателла	240	13,566	21,864	33,581	399 (1670)
Паста с пармезаном	200	19,031	21,957	52,984	486 (2033)
Паста, томаты, чипсы из артишока	300	16,231	17,916	75,723	529 (2215)
Пельмени говядина	300	18,961	42,965	34,972	602 (2522)
Спагетти, трюфель	295	19,263	27,468	53,994	549 (2300)
Спагетти, чесночные креветки	275	29,407	22,217	54,355	545 (2281)
Тальятелле, краб, шпинат	225	23,796	7,71	53,504	379 (1585)
Птица					
Котлета куриная с картофельным пюре	240	23,57	28,619	16,095	416 (1743)
Куриный шницель, томатная сальса	330	48,549	29,625	36,948	609 (2548)
Лимонная курица на гриле	250	43,43	44,073	1,178	575 (2408)
Утка конфи	275	28,72	55,976	10,188	659 (2761)
Рыба/морепродукты					
Лосось на гриле,пюре из артишоков,спаржа	195	21,146	17,945	2,683	258 (1081)
Лосось на пару, маринованные овощи	200	22,449	20,961	3,905	294 (1231)
Сибас, цукини гриль, зеленая сальса	300	38,14	13,559	3,991	291 (1217)
Тако с осьминогом	295	44,684	45,276	45,174	767 (3211)
Террин осьминог, картофельный гратен	230	45,488	39,406	41,21	704 (2946)
Фаланги краба, сливочное масло	100	18,2	1	0	82 (342)
Гриль					
Бургер с трюфелем	260	40,755	66,71	29,521	881 (3691)
Бургер с тунцом	210	20,171	16,912	30,605	355 (1488)
Бургер Яндекс	310	45,305	83,505	35,247	1074 (4496)
Рибай	100	20,65	34,97	0	397 (1664)
Стриплойн	100	19,09	20,13	0,06	258 (1079)
Тунец на гриле	130	23,6	4,93	0,9	142 (596)
Филе миньон	100	25,26	22,21	0	301 (1260)
ДОПЫ кухня					
Боттарга	10	3,6	1	0	23 (98)
Булочка д/бургера	70	5,32	1,19	32,34	161 (676)
Сливки 33%	50	1,25	17,5	1,5	169 (705)
Трюфель	1	0,059	0,005	0,053	0 (2)
Трюфель	5	0,295	0,025	0,265	2 (10)

Яйцо	60	7,536	5,706	0,432	83 (348)
Гастрономия					
Бекон говяжий	100	16	18	0	226 (946)
Сосиски копченые	120	13,42	22,33	0,55	257 (1075)
Мортаделла	50	9,2	13,2	0,93	159 (667)
Пастрами	100	21,8	5,82	0,36	141 (590)
Овощи					
Авокадо	100	2	20	7,4	218 (911)
Базилик	5	0,125	0,03	0,215	2 (7)
Брокколи бланшир.	100	2,57	0,34	3,87	29 (121)
Грибы вешенки жарен.	50	1,45	0,094	2,045	15 (62)
Зелень	50	1,628	0,08	3,024	19 (81)
Лисички жареные	50	0,782	2,959	1,072	34 (143)
Лук красный	50	0,7	0	4,55	21 (88)
Лук репка	50	0,55	0,05	3,82	18 (75)
Морковь	100	1,3	0,1	6,9	34 (141)
Огурцы свеж.	100	0,7	0,1	2,5	14 (57)
Перец чили	20	0,374	0,088	1,462	8 (34)
Пюре артишок	30	0,25	6,175	1,2	61 (257)
Редис	100	0,68	0,1	1,8	11 (45)
Руккола	50	1,3	0,35	1,05	13 (53)
Салат микс	50	0,8	0	1,05	7 (31)
Томаты вяленые	50	7,05	1,5	21,75	129 (539)
Томаты свежие	100	0,6	0	3,8	18 (74)
Цукини	100	1,21	0,32	2,11	16 (68)
Чеснок	50	3,18	0,25	15,48	77 (322)
Шпинат	50	1,25	0	1,3	10 (43)
Орехи					
Миндаль	50	9,3	26,85	6,7	306 (1280)
Орехи грецкие	50	12,03	29,665	1,39	321 (1343)
Орехи кедровые	50	6,845	34,185	4,69	354 (1481)
Семена чиа	50	8,25	15,35	21,05	255 (1069)
Семечки тыквенные	50	12,25	22,9	2,35	265 (1107)
Фундук	50	7,475	30,375	3,5	317 (1328)
Рыба морепродукты					
Икра красная	20	6,24	2,34	0	46 (193)
Икра черная	20	5,6	1,94	0	40 (167)
Крабовое мясо	50	9,1	0,5	0	41 (171)
Креветки	100	20,1	0,51	0	85 (356)
Лосось слабосоленый	50	10	4,05	0	76 (320)
Сиропы йогурт					
Варенье Домашнее малиновое	50	0,287	0,1	28,208	115 (481)
Варенье земляника	50	0,15	0,05	29	117 (490)
Варенье малина	50	0,25	0	35,8	144 (604)
Варенье шишки	50	0,15	0,05	29	117 (490)
Джем ассорти	50	0,25	0	35,8	144 (604)
Йогурт	100	5	5	5,2	86 (359)
Мед гречишный	50	0	0	40,15	161 (672)
Мед цветочный	50	0,4	0	40,75	165 (689)
Молоко сгущеное	50	3,6	4,25	28	165 (689)
Сироп кленовый	50	0,02	0,03	33,52	134 (563)
Соуса					
Горчица	50	3,6	5,75	1,6	73 (304)
Кетчуп	50	0,52	0,05	13,55	57 (238)
Майонез	50	0,7	36	1,3	332 (1390)
Масло базилик	50	0,714	71,5	1,229	651 (2727)
Масло сливочное	50	0,4	36,25	0,5	330 (1381)
Масло трюфельное	25	0	22,925	0	206 (864)
Сметана	50	1,5	10	1,45	102 (426)
Соус Англес	50	2,32	12,516	6,545	148 (620)
Соус Антигучи	50	0,634	0,02	5,302	24 (101)
Соус виттелло тонато	50	5,246	19,429	0,765	199 (833)
Соус Голландский	50	2,898	23,222	0,459	222 (931)
Соус гуакомоле	50	0,909	12,495	3,357	130 (542)
Соус д/бургера	50	1,264	24,532	1,218	231 (966)
Соус Демигласс	50	0,985	0,045	0,6	7 (28)
Соус Йогурт-кокос	50	2,006	5,939	2,252	70 (295)
Соус луковый	50	0,579	30,457	1,471	282 (1182)
Соус Медово-горчичный	50	1,302	12,159	11,379	160 (671)
Соус Острый	50	0,3	0	1,9	9 (37)
Соус Перечный	50	0,832	2,731	1,231	33 (137)
Соус Песто	50	3,113	31,886	1,108	304 (1272)
Соус Соевый	50	4,07	0,285	2,065	27 (113)

Соус сукияки	50	1,826	19,687	8,611	219 (917)
Соус Томатный	50	0,3	0	1,9	9 (37)
Соус Чесночный айоли	50	0,787	32,841	1,624	305 (1278)
Соус Шоколадный	50	0,8	5	24	144 (604)
Соус-крем бальзамик	50	0	0	32,5	130 (544)
Шоколад	50	1,805	14,667	16,762	206 (864)
Сыр					
Кремetта	100	6	20	3	216 (904)
Моцарелла	50	9	12	0	144 (603)
Пармезан	50	16,5	14	0	192 (804)
Рикотта	50	3,77	5,09	3,635	75 (316)
Страккино	100	20,1	22,5	2,5	293 (1226)
Страчателла	50	5	10,5	0,5	117 (488)
Чеддер	100	27,35	20,41	2,67	304 (1272)
Фрукты					
Банан	100	1,6	0,1	20,1	88 (367)
Грейпфрут	100	0,8	0,2	7,5	35 (147)
Груша	100	0,5	0	10,6	44 (186)
Киви	100	1	0,7	9,7	49 (206)
Яблоко	100	0,5	0	11,4	48 (199)
Хлеб					
Хлеб белый лоаф	50	2,901	0,417	18,849	91 (380)
Хлеб серый лоаф	50	2,806	0,386	18,305	88 (368)
Ягоды					
Голубика	50	0,5	0,25	3,3	17 (73)
Ежевика	50	0,95	0	2,55	14 (59)
Клубника	50	0,3	0,2	3,5	17 (71)
Малина	50	0,35	0	4,6	20 (83)
Закуски					
Баклажан, томаты, страккино	250	12,406	29,585	11,773	363 (1520)
Буррата, томаты, оливковое масло	270	24,746	38,081	5,784	465 (1946)
Вителло тоннато, тунец	121	20,776	23,231	0,863	296 (1238)
Гратен тыква, миндальное пюре	200	11,415	38,568	11,444	439 (1836)
Гребешки, чесночное масло, томаты	166	13,87	21,773	4,686	270 (1131)
Жареные артишоки, овощная сальса, йогурт	245	3,221	46,17	11,88	476 (1993)
Зеленый салат, авокадо	270	9,798	32,071	22,278	417 (1746)
Краб, картофель, трюфель	220	10,117	25,179	20,48	353 (1479)
Куриный паштет	270	16,333	48,13	48,975	700 (2929)
Салат McCarthy	343	38,305	65,21	19,87	820 (3431)
Салат с киноа	190	8,813	23,998	36,821	399 (1669)
Спаржа на гриле, яйцо пашот	120	10,72	7,615	2,22	120 (504)
Страчателла,маринован инжир,базил.масл	148	10,972	33,231	23,036	435 (1822)
Томаты, авокадо, огурец, зелень	230	2,84	20,06	11,56	238 (997)
Тунец, авокадо, зелень	135	14,452	17,127	6,926	240 (1003)
Хот-дог	195	14,851	12,132	47,899	360 (1508)
Чесночные креветки	150	27,33	21,991	0,5	309 (1295)
Чечевица,белые бобы,морковь конфи	270	12,373	23,212	14,246	319 (1338)
Яичница, ботарга	155	19,464	21,064	1,108	272 (1138)
Супы					
Борщ с говядиной	400	23,74	18,67	1,45	269 (1125)
Куриный суп в деревенском стиле	330	21,731	11,561	45,277	372 (1558)
Суп из баранины, фрегола, песто	295	10,034	19,017	14,076	268 (1120)
Суп из батата, краб	290	6,176	19,213	12,33	247 (1034)
Томатный суп, киноа, авокадо	380	7,216	18,354	20,589	276 (1157)
Бриошь, мятый авокадо, яйцо	340	24,340	58,300	25,518	724 (3032)
Глазунья	180	22,608	17,118	1,296	250 (1045)
Гранола	50	5,437	7,043	27,480	195 (817)
Гранола КОКОС	150	6,337	8,343	31,280	226 (944)
Гранола МИНДАЛЬ	150	5,837	8,443	30,980	223 (935)
Гранола с молоком	150	8,237	9,543	32,080	247 (1035)
Каша гречневая БАНАН	265	8,478	18,520	42,535	371 (1552)
Каша гречневая КОКОС	265	8,718	17,380	41,935	359 (1503)
Каша гречневая МИНДАЛЬ	265	8,418	17,440	41,755	358 (1497)
Каша гречневая на воде без масла	260	8,018	2,100	39,455	209 (874)
Каша гречневая на молоке	265	9,858	18,100	42,415	372 (1557)
Каша овсяная БАНАН	220	6,810	20,160	34,540	347 (1452)
Каша овсяная КОКОС	220	7,130	18,640	33,740	331 (1387)
Каша овсяная МИНДАЛЬ	220	6,730	18,720	33,500	329 (1379)
Каша овсяная на воде без масла	200	6,250	3,100	30,500	175 (732)
Каша овсяная на молоке	220	8,650	19,600	34,380	349 (1459)
Каша рисовая БАНАН	350	8,060	17,260	80,040	508 (2126)
Каша рисовая КОКОС	350	8,380	15,740	79,240	492 (2060)
Каша рисовая МИНДАЛЬ	350	7,980	15,820	79,000	490 (2053)

Каша рисовая на воде без масла	330	7,500	0,200	76,000	336 (1406)
Каша рисовая на молоке	350	9,760	16,575	79,650	507 (2122)
Масло комплимент завтрак	50	0,340	20,139	16,409	248 (1039)
Оладьи из цукини, страчат	185	14,512	26,880	19,879	379 (1589)
Омлет	180	20,336	36,966	1,452	420 (1758)
Панкейк американский	240	18,140	7,232	103,979	554 (2318)
Панкейк японский б/глютена	100	7,938	5,300	35,240	220 (923)
Печеные яйца, говяжий бекон, пармезан	230	27,622	40,712	2,364	486 (2036)
Печеные яйца, копченый лосось, слив.сыр	250	27,968	39,624	3,264	482 (2016)
Полба БАНАН	265	12,360	18,100	50,540	415 (1735)
Полба КОКОС	265	12,600	16,960	49,940	403 (1686)
Полба МИНДАЛЬ	265	12,300	17,020	49,760	401 (1681)
Полба на воде без масла	245	11,900	1,680	47,460	253 (1057)
Полба на молоке	265	13,740	17,680	50,420	416 (1741)
Скрембл	180	20,336	36,966	1,452	420 (1758)
Сметана	50	1,500	10,000	1,450	102 (426)
Сосиски из индейки	150	18,750	2,385	16,815	164 (685)
Сосиски копченые	120	13,420	22,330	0,550	257 (1075)
Сырники	140	19,987	10,411	24,150	270 (1131)
Тост с авокадо	209	6,996	24,639	38,431	403 (1689)
Турецкая яичница, симит	440	35,284	52,540	78,709	929 (3889)
Хлеб комплимент завтрак	40	2,715	1,829	17,884	99 (414)
Яйцо отварное	60	7,536	5,706	0,432	83 (348)
Яичница, суджук	230	40,012	17,331	2,880	328 (1371)
Японский омлет, краб, сливочный сыр	240	28,583	42,366	2,052	504 (2109)