

SAĞLIKLI BESLENME PROGRAMI

Mental Wellness Menü

	09:00 KAHVAlTI	11:15 SMOOTHİE	12:00 ÖĞLE YEMEĞİ	15:30 SMOOTHİE	18:00 AKŐAM YEMEĐİ	
PAZARTESİ	KARABUĐDAY LAPASI (Karabuđday, ayçekirdeđi, hurma, tarçın, badem sütü) 372 KCAL	FOCUS SMOOTHİE (avokado, macademia sütü, moringa, hurma, yeşil çay tozu, cbd oil) 207 KCAL	MACROBOWL (nohut, tahin, tatlı patates, karnabahar, brokoli, karışık yeşillik) 338 KCAL	TİRAMİSU (fındık, kaju, badem, hurma, yulaf, kakao) 257 KCAL	SUSHİ (karnabahar, kaju, salatalık, havuç, kapya biber, nöri yaprağı, vasabi, zencefil turşusu, tamarı) 210 KCAL	TOTAL: 1384 KCAL
SALI	TÜRK KAHVALTISI (kaju peyniri, salatalık, domates, zeytin, avakado, keten tohumu kraker) 424 KCAL	ENDİŐE KARŐITI SMOOTHİE (ıspanak, muz, dondurulmuş böğürtlen, keten tohumu, acı tozu, magnezyum tozu, cbd oil, badem sütü) 225 KCAL	PATLICAN CANNELLONI (patlican, domates, dereotu, yeşil zeytin, acılı ezme, kaju base, sarımsak) 363 KCAL	VIŐNELİ SÖRBE (viőne, agave) 81 KCAL	KİNOA SALATASI (pesto: kaju, fesleğen, roka), (kinoa karışık yeşillik) 200 KCAL	TOTAL: 1293 KCAL
ÇARŐAMBA	İNCİR TELEME TATLISI (incir, ceviz, tarçın, badem sütü) 402 KCAL	ZEN ENERJİ SMOOTHİE (muz, hemp tohumu, hindistan cevizi sütü, hurma, maca tozu, vanilya özütü, cbd oil) 246 KCAL	ESMER PİRİNÇ RİSOTTO (esmer pirinç, mantar, vegan mayonez, ıspanak) 334 KCAL	YABAN MERSİNLİ CHEESECAKE (kaju, hindistan cevizi gevreği, agave, yaban mersini, hindistan cevizi yağı) 225 KCAL	KONJAK SPAGETTİ (pesto: kaju, fesleđen, roka), (konjak, domates, zeytin) 184 KCAL	TOTAL: 1391 KCAL
PERŐEMBE	SANDVIÇ (ekmek; karnabahar, kuru domates, kaju, besin mayası), (kaju peyniri, zeytin, avokado, marul, acılı ezme) 283 KCAL	DİNGİNLİK SMOOTHİE (muz, fıstık ezmesi, kakao tozu, hindistan cevizi sütü, reishi, cbd oil, fındık, hurma) 250 KCAL	KARABUĐDAY PİLAVI (karabuğday, kapya biber, yeşil biber, kimyon) 343 KCAL	ÇİLEKLİ DÖNDÜRMA (kaju, agave, çilek, vanilya özütü, doğal çilek esansı, probiyotik) 180 KCAL	SICAK KABAK SPAGETTİ (Sarımsak, kapya biber, kabak, karabiber) 177 KCAL	TOTAL: 1243 KCAL
CUMA	ELMA LAPASI (yulaf, elma, kuru üzüm, agave, badem sütü) 482 KCAL	DENGE SMOOTHİE (kenevir sütü, muz, zerdeçal, tarçın, kakule, zencefil, acı biber, agave, vanilya özütü, cbd oil) 219 KCAL	SAFRAN SOSLU SEBZE (kabak, kuşkonmaz, mantar, brokoli, kapya biber, kırmızı soğan, yeşil biber) 205 KCAL	AVOKADO MOUSSE (avokado, agave, kakao, vanilya) 189 KCAL	SICAK İSPANAK SALATASI (ıspanak, sarımsak, kuru domates, çam fıstığı) 240 KCAL	TOTAL: 1335 KCAL
CUMARTESİ	VEGAN KAHVALTI (kaju peyniri, zeytin, domates, salatalık, avakado, karabuđday kraker) 470 KCAL	SAKİNLİK SMOOTHİE (dondurulmuş yaban mersini, incir, badem sütü, cbd oil, chia tohumu) 112 KCAL	HUMUS DÜRÜM (humus: nohut, tahin, zerdeçal, kimyon), (karışık yeşillik, pirinç yaprağı) 227 KCAL	BÖĞÜRTLENLİ DÖNDÜRMA (kaju, agave, dondurulmuş, böğürtlen, vanilya özütü, doğal böğürtlen esansı, probiyotik) 180 KCAL	ESMER PİRİNÇLİ MANGO SALATASI (esmer pirinç, mango, enginar, sarımsak, maydanoz, agave, limon suyu) 290 KCAL	TOTAL: 1279 KCAL
PAZAR	MUZ PUDİNG (muz, ceviz, kakao, badem sütü) 277 KCAL	AĐRI KARŐITI SMOOTHİE (ananas, mango, çilek, fındık sütü, cbd oil, tarçın, ashwagandha) 260 KCAL	TATLI PATATES TORTİLLA (ekmek; tatlı patates, besin mayası, chia tohumu, psyllium), (kaju peyniri, karışık yeşillik, havuç, kapya biber) 381 KCAL	MİSKET LİMONLU CHEESECAKE (lime suyu, hindistan cevizi, frambuaz, kaju) 170 KCAL	KİNOALI HARİSSA (harissa; domates, kapya, sarımsak, kinoa) 216 KCAL	TOTAL: 1304 KCAL