



# МАКРОБІОТИКА

## ЧЕРЕЗ ХАРЧУВАННЯ ДО ЕНЕРГІЇ ТА ЩАСТЯ!

Макробіотика - це дуже популярна в світі життєва філософія, що керує вашим вибором в області харчування, активності та образу життя. Це принципи та практики, що використовуються для того, щоб наповнювати тіло, розум та дух.

Макробіотика - це про те, як бути струнким, гарним та здоровим. Це про вашу енергію, про внутрішній дзен через харчування. Це гармонія та баланс в продуктах і типах приготування. Це розуміння їх енергії, яка неодмінно переноситься на наш емоційний стан, психологічну гнучкість і стійкість, на форми нашого тіла, а потім і здоров'я в цілому і якість життя в довгостроковій перспективі!

Від того, чим ви себе нагодуєте, напряму залежить, як ви себе будете відчувати фізично та емоційно.

Буквально макробіотика перекладається як "величне життя" або "життя згідно з широким баченням".



## - ХОЛОДНІ ЗАКУСКИ -

**BOWL СІВІД САЛАТ З ВОСЬМИНОГОМ,**  
дайконом, водоростями комбу, вакаме та насінням чіа  
150 г - 189 ₴

**ТЕМАКІ З ШОВКОВИМ ТОФУ**  
270 г - 169 ₴

**РОЛ З СІБАСОМ,**  
кіноа та ферментованими овочами  
250 г - 209 ₴

## - СУПИ -

**YELLI З ВОСЬМИНОГОМ, КІНОА ТА ШПІНАТОМ**  
400 г - 198 ₴

**МІСО-САШИМІ З ГРЕБІНЦЕМ ТА ДОРАДО**  
400 г - 259 ₴

**МІСО СУП З ТОФУ,**  
коренем лотоса, шпинатом та дайконом  
370 г - 108 ₴

## - ГАРЯЧІ ЗАКУСКИ -

**ТОСТАДІТАС З СІБАСОМ ТА СОУСОМ ШРІРАЧА**  
130 г - 189 ₴

**АГІДАШІ ТОФУ**  
шовковий тофу зі стружкою боніто  
250 г - 169 ₴

**ЦВІТНА КАПУСТА ЗАПЕЧЕНА З ВАСАБІ-ХАЛАПЕНЬЙО**  
270 г - 169 ₴

## - ОСНОВНІ СТРАВИ -

**КІНОА З ТОФУ ТА БОБАМИ ЕДАМАМЕ**  
250 г - 159 ₴

**BOWL РИС З ГРЕБІНЦЕМ ТА КІМЧІ**  
300 г - 269 ₴

**ДОРАДО НА ROVATA GRILL**  
з імбирним соусом, огірком та кінзою  
220 г - 269 ₴

**ЧОРНА ТРІСКА НА ROVATA GRILL**  
з соусом ден-місо, трюфельною картоплею та кімчі  
370 г - 759 ₴

## - ДЕСЕРТИ -

**МОТІ «СОРБЕТ МАНГО»**  
50 г - 69 ₴

**КЕЙК «ЧОРНИЦЯ ТА ШОКОЛАД»**  
150 г - 149 ₴

**СОРБЕТ «ЮЗУ-ПРОСЕККО»**  
80 г - 69 ₴