



Шава боул з креветкою



Мікс салату 30 г

Помідор 40 г

Кім-чі 40 г

Чука 20 г

Креветка смажена 40 г

Картопляні діпи 60 г

Ананас 30 г

Яйце куряче 1/2 шт

На картопляні діпи -> Соус майонез+шрі рача 30 г
-> Цибуля смажена 3 г

На мікс салату -> Часникова олія 10 г

Весь боул -> Соус теріякі 15 г
-> Рідкий Чеддер 30 г



Шава боул з куркою та креветкою



Мікс салату 30 г

Огірок маринований 30 г

Кукурудза 10 г

М'ясо для шави (курка) 80 г

Чука 20 г

Креветка смажена 30 г

Картопляні діпи 60 г

Яйце куряче 1/2 шт

На м'ясо -> Соус майонез+шрі рача 30 г
-> Цибуля смажена 5 г

На мікс салату -> Часникова олія 5 г

На весь боул -> Соус теріякі 15 г
-> Рідкий Чеддер 30 г



Шава боул з куркою, оливками та фетою



Мікс салату 30 г

Огірок свіжий 30 г

Помідор 40 г

М'ясо для шави (курка) 80 г

Цибуля маринована 15 г

Оливки 30 г

Сир Фета 40 г

Картопляні діпи 60 г

На м'ясо -> Соус Дзадзикі 30 г

На сир Фета -> Італійські трави 1 г

На мікс салату -> Часникова олія 10 г

На картопляні діпи -> Цибуля смажена 3 г

