

МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ JUST FOR YOU

Just For You — часть международной программы Rocco Forte Nourish. Она позволяет не нарушать принципы правильного питания в путешествиях и найти полезные вкусные блюда в ресторанах Rocco Forte Hotels. Меню обновляется каждый год и по традиции разрабатывается в сотрудничестве с проектом доктора Ирины Петровны Почитаевой Just For You. Это низкокалорийные блюда с низким содержанием сахара, без глютена и лактозы, которые содержат необходимые витамины и минералы для здоровья, красоты и долголетия.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Крудо из красного тунца с мангово лаймовым желе и соусом понзу <i>белки (г) 43 жиры (г) 11 углеводы (г) 9 ккал 306</i>	1800
Салат с авокадо, ● морковью, свеклой, красным луком, зеленью, киноа, изюмом, сушеной клюквой, фундуком, семечками, зеленым яблоком, апельсином и заправкой из масла авокадо <i>белки (г) 8 жиры (г) 37 углеводы (г) 12 ккал 230</i>	1900
Салат из груши и побегов бамбука, ● с томатами, авокадо и заправкой из оливкового масла с бальзамическим уксусом <i>белки (г) 7 жиры (г) 4 углеводы (г) 7 ккал 96</i>	1800

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Суп из мускатной тыквы с кокосом, ● попкорном из сорго и жареными пряными кешью <i>белки (г) 9 жиры (г) 36 углеводы (г) 15 ккал 410</i>	1100
Жареный цыпленок с теплым салатом из красного киноа, грибов и томатов черри, микс салатом и куриным жю <i>белки (г) 54 жиры (г) 34 углеводы (г) 20 ккал 595</i>	1900
Филе атлантического сибаса на пару с пюре из сладкого картофеля и ризотто из сорго со шпинатом <i>белки (г) 24 жиры (г) 37 углеводы (г) 33 ккал 572</i>	2400

ДЕСЕРТЫ

Ванильно лаймовый пудинг из тапиоки на кокосовом молоке с манго, мятой и песочным тюилем <i>белки (г) 3 жиры (г) 5 углеводы (г) 12 ккал 99</i>	800
Мусс из авокадо с лаймом с клубничным тартаром и глазурью из шоколада руби на песочном сабле с финиковой пастой <i>белки (г) 7 жиры (г) 29 углеводы (г) 10 ккал 325</i>	1500

● — Вегетарианское блюдо

Цены указаны в рублях и включают НДС

Заказы принимаются с 12:00 до 23:00.



HOTEL ASTORIA
ST PETERSBURG
A ROCCO FORTE HOTEL

JUST FOR YOU HEALTHY FOOD MENU

Just For You is part of the international Rocco Forte Nourish program. It allows you to adhere to healthy eating principles while traveling and find healthy, delicious dishes at Rocco Forte Hotels. The menu is updated annually and, as always, is developed in collaboration with the Just For You project by Dr. Irina Petrovna Pochitaeva. These low calorie dishes are low in sugar, gluten and lactose free, and contain essential vitamins and minerals for health, beauty and longevity.

APPETIZERS & SALADS

- Red Tuna Crudo,** 1800
mango and lime gel, ponzu sauce
proteins (g) 43 fats (g) 11 carbohydrates (g) 9 kcal 306
- Superfood Salad ●** 1900
with avocado, carrot, beetroot, red onion,
greens, quinoa, raisins, dried cranberries, hazelnut,
seeds, green apple, orange and avocado oil
proteins (g) 8 fats (g) 37 carbohydrates (g) 12 kcal 230
- Bamboo Shoots and Pear Salad ●** 1800
with tomatoes, avocado, olive oil
and balsamic vinegar dressing
proteins (g) 7 fats (g) 4 carbohydrates (g) 7 kcal 96

HOT DISHES

- Butternut and Coconut Soup ●** 1100
with popped Sorghum and toasted spiced cashew nuts
proteins (g) 9 fats (g) 36 carbohydrates (g) 15 kcal 410
- Roast Baby Chicken,** 1900
red quinoa, mushrooms and cherry tomato warm salad,
mixed leaves, chicken jus dressing
proteins (g) 54 fats (g) 34 carbohydrates (g) 20 kcal 595
- Steamed Atlantic Sea Bass fillet,** 2400
sweet potato puree, sorghum and spinach risotto
proteins (g) 24 fats (g) 37 carbohydrates (g) 33 kcal 572

DESSERTS

- Vanilla, Lime and Coconut Milk Tapioca Pudding** 800
with mango, mint, and shortbread tuile
proteins (g) 3 fats (g) 5 carbohydrates (g) 12 kcal 99
- Avocado and Lime Mousse** 1500
with strawberry tartare and ruby chocolate glaze
on a date paste sablé base
proteins (g) 7 fats (g) 29 carbohydrates (g) 10 kcal 325

● — Vegetarian dish

Prices are listed in roubles and include VAT
Serving time from 12 pm till 11 pm.

