

MENU

COLAZIONE

DALLE 8 ALLE 10

TORTE DEL GIORNO / MUFFIN €3,5

BISCOTTI O COOKIE €3

YOGURT GRECO
con granola e frutti rossi/cioccolato fondente..... €4

PORRIGE DEL GIORNO €4

PANE "BURRO" E MARMELLATA €4
Pane proteico servito con burro di arachidi, Philadelphia protein, e marmellata zero zuccheri

COLAZIONE DOLCE

PANCAKE €6

WAFFLE €6

CREPES *gluten free*..... €6

Farciture:
1. Banana, burro di arachidi e granola
2. Cioccolata proteica, palline proteiche e pera
3. Yogurt greco, frutti di bosco e cocco essiccato

COLAZIONE SALATA

CLUB SANDWICH €6

Pane ai cereali Pollo, speck light, uovo sodo, maionese light, lattuga pomodoro

UOVA, SCRAMBLET O OMELETTE €6

2 uova servite con crostino integrale croccante, verdure e formaggio spalmabile light

+ 2€ Pane no glutine (nuvola zero)	+ 1,5€ Salmone
+ 2€ Piadina (proteica 23)	+ 1,5€ Speck Light
+ 1€ Uovo extra	+ 1,5€ Fesa di Tacchino
+ 1€ avocado	+ 1,5€ Feta
	+ 1,5€ Grana

PRANZO

DALLE 11:30 ALLE 14:30

PIATTO PRIMO 1

433 kcal/36 proteine/35 carboidrati/15 grassi **10€**

"Fake pizza": Salsa di pomodorini, grana, porcini, formaggio light e semi di zucca

PIATTO PRIMO 2

505 kcal/50 proteine/37 carboidrati/18 grassi **10€**

"Piadina del guerriero": proteica 23, fesa di tacchino, mousse di ricotta speziata, radicchio e iceberg

PIATTO PRIMO 3

586 kcal/34 proteine/73 carboidrati/18 grassi **10€**

"Gnocco SPINGI FORTE": Gnocchetti di patate, crema di formaggio light, tartare di manzo e mandorle

MEDIUM LARGE

PIATTO CHETO 1

349 kcal/36 proteine/2 carboidrati/22 grassi **12€ 15,5€**

Burger di tonno, misticanza, salsina home made e noci

PIATTO CHETO 2

293 kcal/26 proteine/4 carboidrati/18 grassi **12€ 15,5€**

Spaghetti di zucchine al pomodoro e polpette di pollo alla feta e semi croccanti

PIATTO CHETO 3

308 kcal/25 proteine/7 carboidrati/9 grassi **12€ 15,5€**

Polpette di edamame, verdure, salsina home made.

PIATTO CHETO 4

257 kcal/17 proteine/7 carboidrati/19 grassi **12€ 15,5€**

"la meraviglie dell'uovo": vellutata di verdure green con 2 uova poche e semi croccanti

Ogni piatto cheto viene accompagnato da focaccia grano salis o pane proteico Home made

MENU BOX

BOX BREAKFAST €8,90

1 Colazione dolce o salata
Frutta fresca
Caffè / filter coffee / cappuccino

AGGIUNTA

+ 2€ con bibita zero
+ 3€ con spremuta o estratto

BOX LUNCH €17,90

1 Piatto primo
1 Piatto cheto
Verdure
Bibita zero
Dolcino fit del giorno

AGGIUNTA

+ 3€ con birra IPA 96 kcal

BOX SNACK 550 KCAL €8,90

1 SNACK DOLCE metà mattina
1 SNACK SALATO metà pomeriggio

PRENOTA I TUOI PIATTI

Tutti i giorni dalle 8.00 alle 14.30

WHATSAPP 380 8665115

CHIAMA AL 0541 944933

"I nostri piatti sono prodotti freschi di giornata, puoi quindi rigenerarli nel loro contenitore direttamente nel microonde"

MENU

POKE 10€

1 CARBOIDRATO + 1 PROTEINA + 1 GRASSO
+ 1 SALSA + VERDURE LIBERE.

COMPONI LA TUA POKE:

CARBOIDRATI:

Riso basmati
Farro

PROTEINE:

Salmone Affumicato
Polpettine Di Pollo
Polpettine Di Edamame
Gamberi
Tartare Di Manzo

GRASSI:

Avocado
Noci
Mandorle
Semi

VERDURE:

Cetriolo
Verza
Pomodori
Edamame
Radicchio
Carote
Zucchine
Iceberg

SALSA:

Teriaki
Soia
Salsa home made del giorno
Salsa zero del giorno

VELLUTATE

VELLUTATA DEL GIORNO 5€

VELLUTATA DEL GIORNO COMPOSTA 10€

1 CARBOIDRATO + 1 PROTEINA + 1 GRASSO

CARBOIDRATI:

Riso basmati
Farro

PROTEINE:

Mousse di ricotta speziata
Polpettine di pollo
Polpettine di edamame
Tartare di manzo

GRASSI:

Noci
Mandorle
Semi

QUALCOSA DA BERE

LIGHT AMERICANO €5

*Bolero grape fruit, Bolero red Sangria, Tisanoreica Depurativa 2,
Tonica Light Cortese*

MOJITO SUN €5

*Tisanoreica 21 Bronze, Bolero Mojito, Bolero Rum, foglie di menta,
Succo di lime, Soda Water*

GYM TONIC €6

Gin 0 calorie, Tonica Light Cortese, Scorze di agrumi

GYM MAI TAI..... €5

Bolero Rum, Orzata di mandorle Step Almond, Lime

TONIC SPRITZ €5

*Tisanoreica Tonic 13, Vino frizzante 0 calorie, Soda Water, fetta
d'arancio*

CALICE DI PROSECCO..... €4,5

Zero alcool e zero zuccheri

BIRRA IPA 96Kcal (0,33cl)..... €5,5

(fresca e dissetante dal sapore acidulo leggermente agrumato)

AGGIUNTA APERITIVO + €2,5 tagliarino fit

**Scrivici per prenotare il tuo pasto fit
Whatsapp.....380 8665115**