

IL NOSTRO MENU



dolce

- CROISSANT DOLCE**..... € 2,5
184 kcal/4,5 proteine/14 carbo/11 grassi (farcitura esclusa)
Croissant al farro senza burro con farcitura fresca del giorno
- SPECIAL CAKE**..... € 4
Torte fresche a banco
- YOGURT GRECO**..... € 5
Frutta di stagione, cioccolato fondente e granola homemade
- PORRIDGE AVENA CALDO O FREDDO**..... € 5
392 kcal/15 proteine/53 carbo/13 grassi
Con frutta di stagione, scaglie di cioccolato fondente e crema pasticciera veg.
- PANCAKE / WAFFLE/ CREPES**..... € 8
192 kcal/30 proteine/39 carbo/2,5 grassi

Farciture:
1. Crema pasticcera vegana, frutta di stagione e scaglie di cioccolato fondente
2. Mele e pere caramellate con cannella, panna vegetale e granola croccante
3. Coulisse di frutti di bosco, yogurt greco e mandorle croccanti

COLAZIONE

DALLE 8 ALLE 10.30

salata

- SALMON TOAST**..... € 8
376 kcal/25 proteine/43 carbo/13 grassi
Pane ai cereali, salmone affumicato, philadelphia protein e salsa di avocado
- CROQUE MADAME “KETO”**..... € 8,5
438 kcal/25 proteine/4 carbo/33 grassi
Pane Ketogenico NO lattosio e NO glutine con fesa di tacchino e uovo
- SCRAMBLED EGGS**..... € 7,5
403 kcal/31 proteine/31 carboidrati/17 grassi
Con pane croccante ai cereali, philadelphia protein, valeriana, pomodorini e mandorle tostate
+ 2 € Salmone + 2 € Speck Light + 2 € Fesa di Tacchino
- FOCACCIA SALATA/PANINO HOME MADE**..... € 5
184 kcal/4,5 proteine/14 carbo/11 grassi (farcitura esclusa)
Homemade con farcitura fresca del giorno



caffetteria



- CAFFE’**..... € 1,20
- CAFFE’ DECA/ORZO/GINSENG**..... € 1,3/1,5
piccolo o grande
- CAFFE’ MACCHIATO**..... € 1,50
- CAFFE’ MACCHIATO DOPPIO**..... € 2,60
- CAFFE’ “PORN”**..... € 3
- CAFFE’ FILTER COFFEE**..... € 1,80
- CAPPUCCINO DECA/ORZO/GINSENG**..... € 2,10
- CAPPUCCINO VEGETALE**..... € 2
con latte di cocco-soya-avena/mandorla
- LATTE BIANCO**..... € 2
- LATTE MACCHIATO**..... € 2,50
- BIBITE ZERO**..... € 3,50
The, Coca Cola, Tonica Zero, Acqua Aromatizzata Succoso San Benedetto
- ACQUA 0,5/1 L**..... €1,3/2,5

PRANZO

DALLE 11.30 ALLE 14.30

piatto unico:buddha bowl

pure ciotole di salute, rotonde come la pancia di Buddha e colme di cibo bilanciato e completo di tutti i macronutrienti necessari: carboidrati, grassi e proteine, per avere la giusta energia

- VEGAN “CECI”**..... €14
699 kcal/25 proteine/122 carbo/13,5 grassi
Mix di riso nero e basmati al cocco,mix di verdure di stagione, falafel di ceci, hummus e semi oleosi
- VEGAN “TOFU”**..... € 14
727 kcal/30 proteine/110 carbo/20 grassi
Mix di riso nero e basmati, mix di verdure di stagione, polpettine di tofu hummus e semi oleosi
- RUSPANTE**..... € 14
642 kcal/28 proteine/97 carbo/18,5 grassi
Mix di riso nero e basmati, mix di verdure di stagione, polpettine di pollo home made, semi oleosi e salsa home made

- PESCATORE**..... € 15
Mix di riso nero e basmati al cocco, mix di verdure di stagione, semi oleosi e salsa home made
A scelta tra:
SALMONE AFFUMICATO 703 kcal/39 proteine/96 carbo/21 grassi
SALMONE FRESCO 788 kcal/42 proteine/96 carbo/27 grassi
GAMBERI 649 kcal/43 proteine/97 carbo/12 grassi
POLPETTE DI MERLUZZO 655 kcal/36 proteine/100 carbo/14 grassi



*è possibile scegliere tra verdure crude o cotte

primi piatti

- TAGLIATELLA DI RISO**..... € 14
522 kcal/22 proteine/71 carbo/17 grassi
Con gamberi, zucchine, pomodorini, basilico, granella di nocciole tostate, scorza di limone e zenzero / polpettine di pollo home made

- GNOCCO DI PATATE**..... € 14
413 kcal/26 proteine/49 carbo/5 grassi
Con salmone affumicato e philadelphia protein

snack e merende



- ESTRATTO DEL GIORNO**..... € 6
- FRULLATO PROTEICO DEL GIORNO**..... € 6
Banana, latte vegetale (cocco avena o soia), proteine isolate a vari gusti
- SPREMUTA ARANCIA/AGRUMI MISTI**..... € 5



SCANNERIZZA IL QR CODE E SCARICA IL MENU’
DA PORTARE SEMPRE CON TE



MANGIARE SANO NONE’ MAI STATO COSI’ FACILE..

WHATSAPP.....380 8665115

CHIAMA AL.....0541 944933

PRENOTA I TUOI PIATTI
Tutti i giorni dalle 8.00 alle 14.30

secondi piatti



- LOW CARB: SPINACINA DI POLLO HOMEMADE**..... € 15
304 kcal/30 proteine/34 carbo/3,5 grassi
Cotta al forno con panatura croccante, servita con verdure cotte e salsa home made

- OMELETTE FARCITA**..... € 14
474 kcal/32 proteine/15 carbo/15 grassi
Con fesa e sottiletta light, accompagnata da verdure al forno, hummus di ceci e pane croccante

- IL PIATTO “POLPETTA”**..... € 15
Accompagnata da verdure cotte, salsa home made, hummus e il nostro pane ai cereali antichi.
Ascelta tra le polpette di:
TOFU 668 kcal/30 proteine/85 carbo/20 grassi
CECI 640 kcal/25 proteine/96 carbo/14 grassi
TACCHINO 583 kcal/28 proteine/71 carbo/18,5 grassi
MERLUZZO 596 kcal/36 proteine/74 carbo/12 grassi

le nostre piadine “home made”

- LA PASSIONE**..... € 8
457 kcal/31 proteine/61 carbo/8 grassi
Piadina al pomodoro con fesa di tacchino, philadelphia, zucchine grigliate e origano

Cocktail consigliato: MOJITO

- IL SOLE GIALLO**..... € 9,5
517 kcal/28 proteine/57 carbo/20 grassi
Piadina alla curcuma con guacamole, salmone affumicato e philadelphia protein

Cocktail consigliato: MANGO DAIQUIRI

e infine.. voglia di DOLCE?

- TAGLIERINO**..... € 8
Degustazione dei nostri dolci e biscotti del giorno (mix per due persone)

drink



- MYA SANGRIA**..... € 6
Estratto 28 ridicente TISANOREICA, the alla pesca zero, soda, frutta fresca di stagione e cetriolo
- MOJITO SUN**..... € 6
Tisanoreica 21 Bronze, Bolero Mojito, Bolero Rum, foglie di menta, Succo di lime, Soda Water
- BLACK MOJITO**..... € 6
Decotto rilassante, menta, bolero, rum,soda
- LIGHT AMERICANO**..... € 5
Bolero grape fuit, Bolero red Sangria, Tisanoreica Depurativa 2, Tonica Light Cortese
- GYM TONIC**..... € 6
Gin 0 calorie, Tonica Light Cortese, Scorze di agrumi
- Birra IPA 96 kcal**..... € 5,5
- AGGIUNTA** + €2,5 taglierino fit per aperitivo

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

Ricordati di segnalare eventuali allergie e intolleranze.
Richiedi ai nostri operatori il registro allergeni.