

## BALANCED 40 30 30

### I KNOW MY CHICKEN

Insalata baby gem, pollo cotto a bassa temperatura, Parmigiano Reggiano, pomodorini datterini, crostini di pane 403030 e dressing light Caesar **1 - 3 - 7 - 10**

ASK FOR GLUTEN FREE OPTION

€ 14,00

### HELLO MAMA

Spinacino, baby gem, quinoa bicolor bio, bottoni di salmone scottato alle erbe, avocado, hummus alla barbabietola e dressing C-Vitamin mango **4 - 10 - 11**

€ 16,00

### PURPLE EGG POKE

Spinacino, riso basmati integrale, uovo rosa, feta, melanzane e zucchine con olio alla mentuccia e crumble di mandorle, dressing soia GF, senape e limone **3 - 7 - 8 - 10**

€ 14,00

### ITALIAN RAINBOWL

Caprese di bufala, datterini arcobaleno, basilico, pesto vegan al basilico e cracker di semi proteici **1 - 7 - 8 - 11**

€ 13,00

ASK FOR GLUTEN FREE OPTION

### SPRING VIBES

Panzanella di pomodorini e camone con pane 403030, gamberi\*, cetriolo, cipolla caramellata, polvere di olive, basilico e menta **1 - 2 - 4 - 11**

€ 15,00

ASK FOR VEGAN OPTION

### CROUTON TARTARE

Tartare di manzo grass fed con carciofi, chips di parmigiano, nocciole e pane croccante 403030 **1 - 8**

€ 15,00

ASK FOR GLUTEN FREE OPTION

### 4TUNA TARTARE

Tartare di tonno\*, quinoa bicolor bio, puntarelle, pesto mediterraneo e semi di lino **4 - 8**

€ 16,00

### CAULIFLOWER POWER

Bistecca di cavolfiore, quinoa bicolor bio, pomodorini confit, feta, hummus alla barbabietola, polvere di olive e anacardi tostatati **7 - 8 - 11**

€ 14,00

ASK FOR VEGAN OPTION

### HEAVEN LASAGNA\*

Lasagnetta con farina low carb\*, ricotta, verdure miste e fonduta di ricotta **1 - 3 - 6 - 7 - 9 - 10**

€ 15,00

### AVO GOOD DAY

Avotoast con pane 403030, avocado mash, feta, pomodorini confit, mandorle tostate e lemon zest **1 - 7 - 8**

€ 13,00

ASK FOR VEGAN OPTION

### JUST WANNA AVO FUN

Avotoast con pane 403030, avocado mash, salmone affumicato, uovo rosa, semi di sesamo e lemon zest **1 - 3 - 4 - 11**

€ 14,00

ASK FOR GLUTEN FREE OPTION

### CESTINO CON PANE LOW CARB, PANE 403030 E CRACKER DI SEMI PROTEICI

€ 3,00  
consigliato per 2  
persone

### PANE LOW CARB MONOPORZIONE

€ 1,20

### PANE 403030 MONOPORZIONE

€ 1,00

### GALLETTE DI CLEMENTE

€ 1,50

LEGENDA	SENZA LATTOSIO LACTOSE FREE	SENZA GLUTINE GLUTEN FREE	CARNE MEAT	VEGETARIANO VEGETARIAN	VEGANO VEGAN	PESCE FISH
1 GLUTINE GLUTEN	4 PESCE FISH	7 LATTE MILK	10 SENAPE MUSTARD	11 SESAMO SESAME	2 CRUSTACEI CRUSTACEANS	5 ARACHIDI PEANUTS
3 UOVA EGGS	6 SOIA SOYA	9 SEDANO CELERY	12 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFURI SULPHURE DIOXIDE AND SULPHITES	13 LUPINI LUPINE	8 FRUTTA A GUSCIO FRUITS IN SHELL	14 MOLLUSCHI MOLLUSCS

\*Alcuni ingredienti possono essere freschi o surgelati a seconda della disponibilità di mercato. Poiché la produzione delle pietanze avviene in un unico ambiente, i piatti potrebbero contenere tracce di nichel e di altri allergeni per contaminazione crociata.

## BEYOND THE DISH

### SIDES

#### MANIA-KALE SALAD

Insalata di kale, pomodorini, feta, olive e vinaigrette 403030 **7**

€ 6,00

#### LIGHT COLESLAW

Cavolo bianco, rosso e carote con semi di sesamo, tahina e dressing yogurt e aneto **7 - 11**

€ 6,00

#### BATATE ALLA PAPRIKA

Patate americane, paprika e rosmarino

€ 6,00

#### CAPONATA DI CARCIOFI

Caponata di carciofi\*, pomodorini, olive taggiasche e basilico

€ 6,00

#### MELANZANE E ZUCCHINE

Melanzane e zucchine con olio alla mentuccia e crumble di mandorle **8**

€ 6,00

#### CHIPS DI VERDURE

Verdure miste croccanti al forno

€ 6,00

### DIPS

TUTTI I DIPS SONO SERVITI CON CRACKERS DI SEMI A PARTE **1 - 6 - 10 - 11**

#### HUMMUS DI CECI

Crema di ceci e tahina con origano **11**

€ 5,00

#### HUMMUS DI BARBABIETOLA

Crema di ceci e barbabietola con semi di papavero **11**

€ 5,00

#### AVOCADO MASH

Guacamole e lime

€ 5,00

#### TZATSIKY

Crema di yogurt greco con cetrioli e menta **7**

€ 5,00

## BURGER LOW CARB

Bun low carb con insalata, cipolla caramellata, guacamole, polvere di olive, servito con chips di verdure croccanti **1 - 3 - 6 - 7 - 10 - 11 - 13**

€ 16,00

### SCEGLI LA PROTEINA:

GAMBERI REALI\* **2 - 12 + € 2,00**

BURGER DI MANZO GRASS FED

BURGER VEGAN\* **1 - 6 - 10**

## DESSERT HEALTHY

#### GELATO DI AVOCADO E CRUMBLE

Gelato di avocado\* con crumble di nocciole e fave di cacao - sugar free **1**

€ 5,00

ASK FOR GLUTEN FREE OPTION

#### CHEESECAKE AI LAMPONI

con biscotto integrale, maracuoccio e lamponi - sugar free **1 - 3 - 7**

€ 6,00

#### TORTA TENERINA DI AVOCADO

Torta morbida al cioccolato e avocado - sugar free **3**

€ 6,00

#### FIT-MISÙ\*

Vegan tiramisù con base di biscotto al cacao imbevuto nel caffè, crema di anacardi al cocco e cacao amaro\* **1 - 6 - 8 - 10**

€ 6,00

#### MACEDONIA

di frutta fresca di stagione con coulis ai lamponi

€ 5,00