

# COMPONI TU

Personalizza il tuo Healthy Meal scegliendo la formula che preferisci: **BOWL** o **PIATTO**. Alla fine del percorso avrai un pasto colorato, sano e che esplosa di gusto.

## COMPONI LA TUA BOWL €12,00

Le nostre Healthy Bowl sono pensate per offrirti un gusto bilanciato che puoi comporre come segue:

**SCEGLI 2 BASI + 2 GREEN + 1 TOPPING + 1 DRESSING**  
AGGIUNGI GLI EXTRA CHE VUOI (PREZZO VARIABILE)

### SCEGLI DUE BASI

- REBEL RICE**  
Riso low carb
- QUINOA BICOLOR BIOLOGICA**
- RISO BASMATI INTEGRALE**
- BABY GEM**
- SPINACINO**

### SCEGLI DUE GREEN

**MANIA-KALE SALAD**   
Insalata di kale, pomodorini, feta, olive e vinaigrette 403030 7

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

**BATATE ALLA PAPRIKA**   
Patate americane, paprika e rosmarino

**CAPONATA DI CARCIOFI**   
Caponata di carciofi\*, pomodorini, olive taggiasche e basilico

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

**AVOCADO**

### SCEGLI UN TOPPING

- NOCI PEACAN** 8
- ANACARDI** 8
- NOCI** 8
- MANDORLE** 8
- CHIPS DI VERDURE**
- POLVERE DI OLIVE**
- SEMI DI SESAMO** 11
- SEMI DI LINO**
- SEMI DI CANAPA**
- SEMI DI ZUCCA**
- SEMI DI PAPAVERO**

### SCEGLI UN DRESSING

- VINAIGRETTE 403030**
- DRESSING SOIA GF, SENAPE E LIMONE** 6 - 10
- DRESSING C - VITAMIN MANGO**
- SALSA LIGHT CAESAR** 1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 10 - 12
- DRESSING YOGURT E ANETO** 7
- PESTO VEGAN AL BASILICO**
- PESTO MEDITERRANEO** 8
- SALSA TERIYAKI** 1 - 6 - 10
- OLIO EVO**
- SALSA DI SOIA GF** 6

### AGGIUNGI GLI EXTRA

#### PROTEINE

- POLLO ALLE ERBE CBT** + € 5,00
- BOTTONI DI SALMONE SCOTTATO ALLE ERBE** 4 - 6 + € 7,00
- GAMBERI\* MARINATI AL VAPORE** 2 + € 7,00
- UOVO ROSA MORBIDO** 3 + € 3,00
- FETA** 7 + € 3,00
- VEGAN MEATBALL CROCCANTI** 1 - 6 - 8 + € 5,00  
Polpette vegan con panatura low carb
- BISTECCA DI TOFU MORBIDO ALLA PIASTRA** 6 + € 6,00

#### DIP

- HUMMUS DI CECI** + € 2,00  
Crema di ceci e tahina con origano 11
- HUMMUS DI BARBABIETOLA** + € 2,00  
Crema di ceci e barbabietola con semi di papavero 11
- AVOCADO MASH** + € 2,00  
Guacamole e lime
- TZATSIKY** + € 2,00  
Crema di yogurt greco con cetrioli e menta 7

MAKE IT 403030

SCEGLI UNA BASE DI CEREALI E UNA DI INSALATA, DUE GREENS, UN TOPPING, UN DRESSING E UNA AGGIUNGI UNA PROTEINA A PIACERE. STAY BALANCED!

## COMPONI IL TUO PIATTO

I nostri piatti sono pensati per offrirti un gusto bilanciato che puoi comporre come segue:

**SCEGLI 1 PROTEINA (PREZZO VARIABILE)**  
+ 2 CONTORNI A SCELTA (€ 8,00)  
+ AGGIUNGI UN DRESSING EXTRA

### SCEGLI UNA PROTEINA

- POLLO ALLE ERBE CBT** € 6,00
- BOTTONI DI SALMONE SCOTTATO ALLE ERBE** 4 - 6 € 10,00
- GAMBERI\* MARINATI AL VAPORE** 2 € 10,00
- 2 UOVA ROSA MORBIDE** 3 € 6,00
- FETA** 7 € 4,00
- VEGAN MEATBALL CROCCANTI** € 6,00  
Polpette vegan\* con panatura low carb 1 - 6 - 8
- BISTECCA DI TOFU MORBIDO ALLA PIASTRA** 6 € 6,00

### SCEGLI DUE CONTORNI

**MANIA-KALE SALAD**   
Insalata di kale, pomodorini, feta, olive e vinaigrette 403030 7

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

**BATATE ALLA PAPRIKA**   
Patate americane, paprika e rosmarino

**CAPONATA DI CARCIOFI**   
Caponata di carciofi\*, pomodorini, olive taggiasche e basilico

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

**AVOCADO**

### AGGIUNGI GLI EXTRA

### SCEGLI I DRESSING A € 1,00

- VINAIGRETTE 403030**
- DRESSING SOIA GF, SENAPE E LIMONE** 6 - 10
- DRESSING C - VITAMIN MANGO**
- SALSA LIGHT CAESAR** 1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 10 - 12
- DRESSING YOGURT E ANETO** 7
- PESTO VEGAN AL BASILICO**
- PESTO MEDITERRANEO** 8
- SALSA TERIYAKI** 1 - 6 - 10
- OLIO EVO**
- SALSA DI SOIA GF** 6

STAY HEALTHY,  
TASTE GOOD!

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