

40
30
30
HEALTHY
KITCHEN

COMPONI IL TUO

Piatto

Scegli 2 basi + 2 greens + 1 topping + 1 dressing = **13,00 €**
Se vuoi, aggiungi 1 proteina e 1 dip extra

**MAKE IT
403030**

Il "componi il tuo piatto" è adatto a qualsiasi strategia alimentare tu voglia seguire, ma se vuoi rispettare il bilanciamento 40 30 30 scegli una base di cereali e una di insalata, una proteina a piacere, due greens, 1 topping e 1 dressing. E il gioco è fatto!

STEP 1

Let's Start with the "Bases"

Scegli 2 basi

RISO NERO

ORZO

1 - 6 - 10

QUINOA BICOLOR

1 - 6 - 10

REBEL RICE

riso low carb

INSALATA MISTA

SPINACINO

STEP 2

Protein, che faccio lascio?

CARPACCIO DI POLLO*

Carpaccio di petto di pollo arrosto

+€ 6,00

TRANCIO DI SALMONE*

Salmone al forno in crosta di semi misti 4 - 11 - 12

+€ 10,00

GAMBERI REALI*

Gamberi al forno 2 - 12

+€ 11,00

UOVO ROSA

Il nostro uovo cult 3 - 12

+€ 3,00

TOFU

Tofu arrosto alle erbe 6

+€ 7,50

FETA

7

+€ 5,00

STEP 3

Green time

Scegli 2 contorni

VERDURE ARROSTO

Verdure miste al forno con timo e maggiorana

CAVOLETTI AL FORNO

Cavoletti di Bruxelles al forno con curcuma

INDIVIA BRASATA

Indivia al forno con limone e prezzemolo 12

VITAMIN BATATA

Patata low carb arrosto con pepe rosa e rosmarino

MANIA-KALE SALAD

Insalata di kale, pomodorini, feta, olive e vinaigrette 403030 7 - 12

SIMPLY DIVINE SALAD

Insalata mista, kale, carote, finocchi, noci, semi di zucca, polvere di olive e dressing melograno e mela 8

LOVE CABBAGE SALAD*

Insalata di cavolo bianco, punte di broccolo, cipolla caramellata e noci pecan 8 - 12

LEBANESE FATTOUSH SALAD

Insalata mista, cetrioli, pomodori, cipolla, ravanelli, melograno, menta, sumac, crostini di pane di farina di Tumminia e dressing melograno e mela 1 - 6 - 10 - 11

AVOCADO

Sul retro elenco allergeni. #Allergens on the back.

*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.

NEXT STEP

40
30
30
HEALTHY
KITCHEN

COMPONI IL TUO

Piatto

Scegli 2 basi + 2 greens + 1 topping + 1 dressing = **13,00 €**
Se vuoi, aggiungi 1 proteina e 1 dip extra

STEP 4

The topping moment

Aggiungi 1 crunchy

NOCI PEACAN 8

ANACARDI 8

NOCI 8

SEMI DI SESAMO 11

SEMI DI LINO

SEMI DI CANAPA

SEMI DI ZUCCA

SEMI DI PAPAVERO

CHIPS DI VERDURE

POLVERE DI OLIVE

POLVERE DI ACCIUGHE 4

STEP 5

Dress Up

Aggiungi 1 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 VEGAN ALLE ERBE AROMATICHE*

SALSA TERIYAKI 1 - 6 - 10 - 12

OLIO EVO

SALSA DI SOIA GF 6

DRESSING MELOGRANO E MELA

STEP 6

How dip is your love?

Tuffati nelle creme

BABAGANUSH* +€ 2,50

Crema di melanzane con timo e limone 12

HUMMUS DI BARBABIETOLA* +€ 2,50

Crema di ceci e barbabietola

HUMMUS DI CECI* +€ 2,50

Crema di ceci e tahina con origano 11

HOLY GUACAMOLE* +€ 3,50

Ricca crema di avocado, tonno e melograno 4

TZATSIKY +€ 2,50

Crema di yogurt greco con cetrioli e menta 7



LEGENDA	SENZA LATTOSIO LACTOSE FREE	SENZA GLUTINE GLUTEN FREE	CARNE MEAT
	VEGETARIANO VEGETARIAN	VEGANO VEGAN	PESCE FISH

ALLERGENI / ALLERGENS	1 GLUTINE GLUTEN	4 PESCE FISH	7 LATTE MILK
	2 CRUSTACEI CRUSTACEANS	5 ARACHIDI PEANUTS	8 FRUTTA A GUSCIO FRUITS IN SHELL
	3 UOVA EGGS	6 SOIA SOYA	9 SEDANO CELERY
	10 SENAPE MUSTARD	12 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI SULPHUR DIOXIDE AND SULPHITES	13 LUPINI LUPINE
	11 SESAMO SESAME		14 MOLLUSCHI MOLLUSCS