







# ENTRÈ


-  **Chips di Zucchine  
con maionese di mandorle** € 5  
*Allergene: Mandorle*
-  **Sfere di Tofu artigianale** (capperi, pomodori secchi, olive)  
**con maionese di mandorle** € 6,5  
*Allergene: Soia, Mandorle*
-  **Tartare di Avocado**  
**Avocado, Cetriolo, Olio di Sesamo, Sesamo** € 8  
*Allergene: Sesamo*
-  **Guacamole con raw crackers** € 9  
Avocado, germogli di porro, pomodoro

# DEGUSTAZIONI

-  **“ Formaggi ” x 2**  
**Frutta secca a guscio fermentata e essicata** € 15  
*Allergene: frutta secca a guscio, Sedano*
-  **Antipasto Ecu x 2** € 25

# GAZPACHO- VELLUTATE - ZUPPE

Le nostre zuppe sono crude ma possono essere servite anche calde

 **Zuppa di Miso Estiva:** alghe, peperone, cetriolo, ravanello, zenzero, semi di canapa, semi di sesamo

Allergene: Sesamo, Soia

**VN** 180 Kcal


**CG** Basso

**PT** Miso: molto proteico, ricco di sali minerali (calcio magnesio), contiene gli 8 aminoacidi essenziali, ricco di fermenti vivi che aiutano la flora intestinale

Zenzero: energizzante, attivatore del metabolismo, carminativo Apparato gastroenterico, antidolorifico

Semi di canapa/sesamo: omega 3/6, sali minerali

€ 8

 **Vellutata di zuccina,** avocado, tahin, pomodori secchi

Allergene: Sesamo

**VN** 355 Kcal

**CG** Basso


**PT** Zuccina: rilassante

Avocado: vit. A, C, E, carote

Tahin: omega 3, calcio, proteine, protezione cardiovascolare

€ 10

## GAZPACHO:

 **Gazpacho Rosso:** pomodori, peperoni, cipolla rossa, olive nere, prezzemolo, senape in grani

Allergene: Senape

€ 9

# INSALATE

Tutte le insalate sono accompagnate da un cracker

**Insalata di Rucola**, erbe selvatiche, noci, cipolle rosse caramellate, semi di canapa, riduzione di aceto balsamico

*Allergene: Noci*

VN 302 Kcal

CG Basso

PT **Rucola:** ricca di minerali: calcio, magnesio potassio vit. K/C, betacarotene, digestiva, antitumorale, disintossicante, rilassante  
**Noci caramellate:** zinco, rame, fosforo, calcio, magnesio, ferro, vitamina F, omega3, protezione del sistema nervoso, cardioco, antistress  
**Semi di canapa:** semi proteici, omega3.

€ 10

**Insalata Mista**, rucola ed erbe selvatiche zucchina, carote, ravanello, peperoni, semi aromatizzati

*Allergene: Semi di zucca, Semi di girasole, Soia*

VN 224 Kcal

CG Basso

PT **Carote:** vit. A/K, antiossidante  
**Ravanello:** digestivo, abbassa il colesterolo, protegge il sistema nervoso, iodio  
**Semi di girasole:** acido folico, omega3, vitamina B/E selenio, ferro, zinco, fosforo  
**Semi di zucca:** vitamina K

€ 10

**Insalata Papaya e Avocado**, rucola e foglie verdi, Papaya siciliana, avocado, erba cipollina, semi di canapa, riduzione di aceto balsamico, pepe di papaya

VN 378 Kcal

CG Basso

PT **Avocado:** Vit. A,C,E, carotenoidi, omega 3  
**Papaya:** estrogeni, antidegenerativa, protegge il sistema nervoso, il cuore, aiuta nella digestione, antiox.  
**Rucola:** ricca di minerali: calcio, magnesio potassio vit. K/C, betacarotene, digestiva, antitumorale, disintossicante, rilassante  
**Semi di canapa:** semi proteici, omega 3

€ 12

**Insalata Greca:** foglie verdi, cetrioli, pomodori, peperoni verdi, cipolla rossa, olive, basilico, Tofu artigianale marinato al basilico

*Allergene: Soia*

VN 450 Kcal

CG Medio Basso

PT **Cetrioli:** diuretico, antinfiammatorio, decongestionante, ricco di potassio  
**Pomodoro:** vit. C/K, acido folico, licopene, luteina.  
**Olive:** antiox, omega 9, vit.PP, fitosteroli, riduzione del colesterolo  
**Peperoni verdi:** vit. C, potassio, carotenoidi  
**Cipolla:** diuretico, antibiotico antitumorale, aiuta il fegato e i reni, contiene iodio, antiox

€ 12


# PRIMI VEGETALI

Verdura cruda marinata con olio evo e sale

 Spaghetti di zucchini

**VN** 48,3 Kcal  
**CG** Basso  
**PT** Zucchini: calcio, energizzante, remineralizzante

## Con pesto a scelta:

 Sugo alla puttanesca

**VN** 96 Kcal  
**CG** Medio Basso  
**PT** Pomodoro: vit. C/K, acido folico, licopene, luteina  
Capperi: contengono molto iodio, quindi attivano il metabolismo, energizzanti del sistema nervoso  
Olive: antiox, omega 9, riduce il colesterolo.  
Basilico: calcio, potassio, ferro, vitamina A


€ 9

 Pesto di basilico, timo e pistacchi

Allergene: Pistacchi

**VN** 200 Kcal  
**CG** Basso  
**PT** Basilico: calcio, potassio, ferro, vitamina A  
Timo: immunostimolante, aiuta in caso di tosse asma  
Pistacchi: sali minerali, fosforo, proteico, antiox, protegge la vista

€ 10

 Spaghetti d'alga di mare, (Himanthalia Elongata) con pomodori secchi, olive nere, basilico

**VN** 559 Kcal  
**CG** Basso  
**PT** Alga: Antiossidante, drenante, riequilibrante del sistema Immunitario, stimola il metabolismo, omega 3

€ 10

# SECONDI VEGETALI

**Vegan Sushi Rolls**  
**Ingredienti Sushi:** alga nori, crema al curry con semi di girasole, zucchina, carote, avocado, germogli di porro, mela, rucola; tamari e wasabi

Contorno:  
**Tagliata di Avocado**  
*Allergene: Soia, Semi di girasole*

VN 249 Kcal  
CG Basso

€ 12

**Hummus di Ceci germogliati**  
Ceci germogliati lavorati con miso italiano artigianale di ceci e miglio - CibOfficina Caro Nesler

Contorno: Accompagnato da insalata di datterino, origano, polvere di capperi essiccati al Nero d'Avola

VN 495 Kcal  
CG Basso  
PT **Ceci:** fosforo e poco sodio, abbassano il colesterolo, facilitano l'eliminazione di acido urico, utili per il sistema nervoso, pelle, vista e memoria  
**Miso:** molto proteico, ricco di sali minerali (calcio magnesio), contiene gli 8 aminoacidi essenziali, ricco di fermenti vivi che aiutano la flora intestinale

€ 16

**Hummus di Piselli germogliati, anacardi e menta**  
Contorno: Accompagnato da insalata di datterino, origano, polvere di capperi essiccati al Nero d'Avola  
*Allergene: Anacardi*

VN 427 Kcal  
CG Basso  
PT **Piselli:** sostengono il cuore, i vasi sanguigni, colon, sistema immunitario  
**Anacardi:** riducono il colesterolo contengono antiox, magnesio  
**Menta:** ferro, vit C, digestiva, emolliente, rinfrescante, vermifuga

€ 16

**Falafel di ceci germogliati, tapenade di olive, tzatziki di anacardi, tabulè con quinoa germogliata**  
*Allergene: Anacardi, Sedano*

€ 18

# CRACKERS

Crackers impastati a mano, essiccati per 24/48 ore a 40°C

-  **Crackers di grano antico**  
Grano Timilia siciliano germogliato  
Questo crackers contiene glutine
- VN 66,4 Kcal  
CG Basso  
PT Vit. B, sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, zinco, protegge il sistema cardiovascolare e delle cellule, contrasta le allergie e i disturbi infiammatori intestinali
- € 0,50 cad.
-  **Crackers di mandorle e sesamo**  
Farina di mandorle, pomodori secchi, capperi, semi di sesamo
- PT Mandorle: energizzante, sedativa del sistema nervoso, remineralizzante, contiene calcio
- € 1 cad.
-  **Crackers di mandorle e olive**  
Farina di mandorle, olive nere, origano
- € 1 cad.
-  **Crackers di lino e cipolla**  
Farina di semi di lino, cipolla rossa
- VN 53,5 Kcal  
CG Medio Basso  
PT Semi: antiox, acido folico, vit. B/E, selenio, ferro, zinco, fosforo omega 3, calmanti del sistema nervoso, anti degenerativo, aiutano nell'ipertensione arteriosa, nell'osteoporosi in menopausa e nella digestione.  
Cipolla rossa: diuretica, antidiabetica, disinfettante
- € 1 cad.
-  **Crackers di semi**  
Semi di girasole, lino, zucca, tamari
- VN 45,5Kcal  
CG Medio  
PT Semi misti: acido folico, Vit. B/E/K, omega 3, ferro, selenio, fosforo, zinco, antiacidi, antidegenerativi, triptofano (ottimo per l'umore)
- € 1 cad.

Allergene: Mandorle, Sesamo, Semi zucca, Semi di girasole, Soia


Porz. pz. 7 € 6


## SANDWICHES


- PANE RAW\*

- PANE DI SEGALE

SI PUÒ AGGIUNGERE IL NOSTRO VEGAN BURGER + € 3,5

 **1:** Crema di anacardi con capperi, carpaccio di zuccina, pomodori, cipolla caramellata, erbe di campo, germogli di rucola € 7,5

 **2:** Mousse acida di anacardi, avocado, pomodori secchi, erbe di campo, germogli di rucola € 7,5


 **3:** Hummus di ceci , julienne carote, olive, erbe di campo, germogli di porro € 7,5


 **4:** Tapenade di olive, avocado, pomodori, germogli di ravanella € 7,5


## SANDWICHES CON VEGAN BURGER € 10

Il vegan burger è a base di semi di girasole e verdure di stagione

VN 143,5 Kcal CG Medio Basso PT: acido folico, vit. B/E, selenio, ferro, zinco, fosforo omega 3, calmanti del sistema nervoso, anti degenerativo

 **5:** Vegan Burger, mousse acida di anacardi, crema di rafano, erbe di campo, germogli di rucola, peperoni caramellati

 **6:** Vegan Burger, crema di peperoni “arrostiti”, erbe di campo, germoglio di ravanella

 **7:** Vegan Burger, mousse acida di anacardi, raw senape, carpaccio di zuccina, erbe di campo

*Allergene: Anacardi, Soia, Senape, Sedano*

## CREPES GOURMET

€10

Impasto realizzato con zucchine, noci e semi di lino essiccato a 40°

 Ripiena con crema acida di anacardi, rucola, pomodori datterini, peperoni caramellati

*Allergene: Anacardi, Soia, Noci*


\* Il nostro **PANE RAW** è impastato a mano, senza aggiunta di lieviti ed essiccato a 40°.


Ingredienti: farina di grano saraceno germogliato, farina di semi di chia, di lino e mandorla, olio evo.


VN x 2 pz 350 Kcal CG Basso PT farine utilizzate: ac folico, omega 3 e 6, vit B/E, calcio, ferro, zinco, selenio, fosforo, antiox.

# DOLCI


I DOLCI DEL GIORNO SONO ESPOSTI NELLA VETRINA

 **Biscotto di castagna** € 2  
Farina di Castagna, mandorla e grano saraceno germogliato, zucchero di cocco  
**Con crema di nocciole e cacao crudo** € 2,5


 **Biscotto di nocciola** € 2  
Nocciole delle langhe e datteri

 **Raw cioccolatini con zucchero di cocco** € 2

 **Raw Crêpe ripiena di crema di nocciole e cacao crudo** € 6  
Crêpe essiccata di banana e noci del Brasile


 **Granita di Mandorle con zucchero di canna non integrale** € 6

VN 407 Kcal  
CG Medio Alto  
PT Mandorle: energizzante, sedativa del sistema nervoso remineralizzante, contiene calcio

 **Granita di Mandorle con zucchero di cocco e fave di cacao** € 6

 **Tagliata di frutta di stagione** € 7

## LE COLAZIONI COMBinate


 **1- Estratto o Cappuccino + Pane e avocado + Yogurt di anacardi con frutta e granola + Espresso o Té** € 14


 **2- Milk shake + Pudding di chia con frutta + Sandwich + Espresso o Té** € 18


Allergene: Frutta secca a guscio, Anacardi




# COLAZIONE & MERENDA


 **Biscotto di castagna** € 2  
Farina di Castagna, mandorla, grano saraceno g., burro di cacao, zucchero di cocco  
**Con crema di nocciole e cacao crudo** € 2,5

 **Biscotto di nocciola** € 2  
Nocciole delle langhe e datteri

 **Raw cioccolatini con zucchero di cocco** € 2

 **Barretta proteica** € 3  
Arachidi, datteri e pasta di cacao crudo

 **Barretta energetica alla frutta** € 3  
Grano saraceno germogliato, mela, semi di zucca e girasole, cannella, datteri, nettare d'agave  
VN 134 Kcal  
CG Alto  
PT calcio, magnesio, ferro, potassio, vit A/K/E/B, omega 3, selenio, zinco fosforo, antiossidanti, energizzante, triptofano.


 **Barretta energetica al cacao** € 3  
Grano saraceno germogliato, pasta e polvere di cacao crudo, nocciole, mandorle, datteri, nettare d'agave  
VN 200 Kcal  
CG Medio basso


 **Barretta energetica di quinoa germogliata** € 4,5  
Quinoa germogliata ed essiccata, datteri, albicocche secche, maca in polvere, nocciole, mandorle, pistacchi  
VN 201 Kcal  
CG Alto  
PT ferro, iodio, zinco, calcio, potassio, magnesio, vit A/C, omega 3, antiossidante, tonico, molto proteico

 **Pane raw o integrale con crema di nocciole e cacao crudo / burro di arachidi homemade** € 3,5

 **Pane raw o integrale con avocado a fette** € 5

 **Raw Crêpe ripiena di crema di nocciole e cacao crudo** € 6  
Crêpe essiccata di banana e noci del Brasile

 **Pudding di chia** € 5  
Semi di chia, latte di mandorla, zucchero di cocco, cannella, vaniglia

 **Bowl di pudding di chia** € 8  
Semi di chia, latte di mandorla, zucchero di cocco, frutta fresca e frutta secca a guscio

 **Yogurt di anacardi fermentati con granola** € 6  
VN 315 Kcal  
CG Basso

 **Yogurt di anacardi con frutta fresca e granola** € 7  
PT Yogurt: riduce il colesterolo, contiene magnesio, antiox ideale per diabete tipo 2, benessere intestinale perché ricco di probiotici

 **Tagliata di frutta di stagione** € 7

*Allergene: Frutta secca a guscio, Anacardi*