Mealthie

EAT WELL • BE HEALTHY

Mealthie

CAFFETTERIA

caffè espresso	€ 1.30
caffè macchiato	€ 1.50
cappuccino	€ 2.00
cappuccino latte vegetale latte di soia, latte di mandorla, latte di cocco	€ 2.30
caffè marocchino	€ 1.50
caffè decaffeinato	€ 1.80
caffè americano	€ 1.40
latte macchiato	€ 2.50

latte caldo € 2.00

ice coffee € 2.50

cioccolata calda € 4.00

té e tisane € 4.00

MATCHA

matcha latte € 5.00
con latte vegetale + 0,50€

matcha strawberry € 6.00
con latte vegetale + 0,50€

matcha blueberry € 6.00
con latte vegetale + 0,50€

matcha mango € 6.00
con latte vegetale + 0,50€

matcha honey caramel € 6.00
con latte vegetale + 0,50€

BAKERY

brioche vegana vuota € 1.50

brioche farcita € 1.80

mini brioche € 1.20

plum cake € 6.00
Allergeni: uova, glutine

brownie € 5.00
ALLERGENI: GLUTINE, FRUTTA SECCA, UOVA

protein bowl € 2.50
produzione home made

cookie al matcha € 3.00

mini tartellette con crema e frutti di bosco € 3.00

COLAZIONE SALATA (not avaible from 12.00 to 15.00)

super toast prosciutto cotto e formaggio € 5.00
extra farcito

super toast con fesa di tacchino e fontina € 5.00
extra farcito

uova al tegamino

€ 12.50

uova al tegamino, avocado , spinacini e bacon

MENÙ

To Share

Sweet potatoes

€ 8.00

SUPER FOOD: PATAT DOLCE patate dolci al forno, paprika e chimichurri kcal 240 protein 3g carbs 42g fat 7g

Watermelon salad

€ 9.00

SUPERFOOD. ANGURIA, MENTA Anguria, feta e menta: l’estate in ogni morso kcal 280 protein 10 carbs 22 fat 17 ALLERGENI: LATTOSIO

Hummus di ceci

€ 8.00

SUPERFOOD: TAHINI, CECI hummus di ceci ,Ceci tostati , carote baby , accompagnato da pita kcal 420 protein.14 Carbs 50 fat 16 ALLERGENI: GLUTINE, SESAMO

Guacamole e nachos

€ 9.00

SUPER FOOD: AVOCADO, LIME avocado, lime, pomodoro e cipolla kcal520 protein 7 carbs 45 fat 35 ALLERGENI: SESAMO

Insalate

Caesar salad

€ 14.00

SUPERFOOD: CUORE DI LATTUGA, PARMIGIANO REGGIANO cuore di lattuga, sovracoscia di pollo croccante, crostini di pane ai cereali, parmigiano 24 mesi, salsa caesar kcal480 protein30g carbs 22g fat 28 ALLERGENI: GLUTINE, LATTOSIO

Mealthie salad

€ 15.00

SUPERFOOD: SALMONE, AVOCADO, ZUCCA, AVOCADO Misticanza, salmone affumicato, zucca al forno, feta, tartare di avocado e semi di zucca kcal420 protein24g carbs 18g fat 28g ALLERGENI: PESCE, FRUTTA A GUSCO

sgombro salada

€ 15.00

SUPERFOOD: SGOMBRO, SEMI DI LINO, FAGIOLINI misticanza, fagiolini, pomodori datterini. sgombro, zucchine alla griglia, patate arrosto, zest di limone e semi di lino kcal360 protein26g carbs 28g fat 28g ALLERGENI: PESCE

Mango salad

€ 14.00

SUPERFOOD: SPINACINO, MANGO, MANDORLE spinacino, finocchi, mandorle, caprino, mango e dressing al mango kcal 440g protein 14g carbs 32g fat 28g ALLERGENI: LATTOSIO, FRUTTA A GUSCIO

Sandwich

Il Club Sandwich

€ 18.00

Pane multicereali, tacchino arrosto, pomodoro, bacon, lattughino, maionese light servito con patate e patate dolci SUPERFOOD: TACCHINO, PANE MULTICEREALE kcal 680 protein 38g carbs 52g fat 32g ALLERGENI: GLUTINE

L'Avocado Toast

€ 14.00

SUPERFOOD: AVOCADO, UOVA, SEMI DI PAPAVERO, PANE MULTICEREALE Pane multicereali, avocado, smash egg, peperone crusco, semi di papavero, accompagnato da patate e patate dolci kcal 560 protein 18g carbs 48g fat 32g ALLERGENI: GLUTINE, UOVA

Salmon toast

€ 16.50

SUPERFOOD: SALMONE, AVOCADO, GERMOGLI DI PISELLI, SEMI DI ZUCCA pane multicereale, avocado, salmone affumicato, pomodoro datterino, germogli di piselli, robiola e semi di zucca kcal 600 protein 28g carbs 42g fat 32g ALLERGENI ; PESCE, FRUTTA GUSCIO, GLUTINE

Fresh toast

€ 14.00

SUPERFOOD: GUACAMOLE, PESTO DI RUCOLA, NOCI PECAN pane multicereale, guacamole, pomodori datterini, confit, feta, pesto di rucola e noci pecan kcal580 protein 18g carbs 46g fat 34g ALLERGENI: GLUTINE, LATTOSIO, FRUTTA A GUSCIO

Main course

scrambled eggs

€ 12.50

uova strapazzate, avocado, spinacino e bacon

Fuel plate

€ 13.50

petto di pollo, uova strapazzate, riso basmati e spinacino

Thai wok

€ 15.50

SUERFOOD: RISO BASMATI, SEDANO, CAROTE Riso basmati, saltato con pollo, sedano, carote, , cipolla croccante, soia e peperoncino ALLERGENI. GLUTINE, SOIA, SEDANO

Venus bowl

€ 15.50

SUPERFOOD: POLLO+ZENZERO, AVOCADO, RISO VENERE, FARRO PERLATO, PATATE DOLCI Mix cereali, pollo marinato allo zenzero e soia, rucola, patate dolci al forno, tartare di avocado Kcal 560 protein 34g carbs62g fat18g ALLERGENI: SOIA, GLUTINE

Il farro

€ 15.50

SUPERFOOD: FARRO, SALMONE, BROCCOLI, ZUCCHINE farro perlato, zucchine alla griglia, broccoli al vapore, salmone arrosto, pomodori datterini misto, dressing al basilico kcal480 protein 30g carbs 55g fat 18g ALLERGENI: PESCE, GLUTINE, FRUTTA GUSCIO

Cous cous con gamberi

€ 16.00

SUPERFOOD: CECI, MAGO, GAMBERI cous cous al vapore, ceci toasti, gamberi al lime, sedano, carote, mango e dressing al mango kcal500 protein 35g carbs 62g fat 14g ALLERGENI: GLUTINE, PESCE

Power salmon

€ 22.00

SUPERFOOD: SALMONE, AVOCADO, UOVA, PANE MULTICEREALE Salmone affumicato, riso basmati, avocado, scrambled eggs, spinacino e pane multicreale kcal 780 protein 52g carbs 62g fat 32g ALLERGENI: PESCE, UOVA, GLUTINE

Le Polpette

€ 16.00

SUPERFOOD: CECI, LENTICCHIE, AVOCADO, PARMIGIANO Polpette di manzo, lenticchie e ceci con semi di papavero e fonduta di parmigiano 24 mesi, accompagnate da insalatina di misticanza, pomodorini e avocado kcal550 Protein 38g carbs 32g fat30g ALLERGENI: LATTOSIO

Pollo al curry

€ 16.50

SUPERFOOD: CURRY, COCCO, MINI BROCCOLI tagliata di pollo cotta a bassa temperatura demiglasse al curry, broccolini e riso basmati kcal 490 protein 38g carbs 58g fat 16g ALLERGENI: GLUTINE

Il Salmone Teriaky

€ 23.00

SUPERFOOD: SALMONE, SPINACINO, FINOCCHI Trancio di salmone alla salsa teriaky e lattuga di mare, con insalata di spinacino, finocchio, arancia e noci kcal 480 protein 38g carbs 38g fat 24g ALLERGENI: PESCE, SOIA

il Roast-beef

€ 20.00

SUPERFOOD: AVOCADO, CURCUMA, NOCI, FINOCCHIO roast-beef di manzo, misticanza, finocchi, fagiolini, mais al forno, pomodori datterini e dressing di avocado, curcuma e noci Kcal 480 protein 36g carbs 22g fat 26g ALLERGENI: FRUTTA GUSCIO

Contorni

Patata al forno

€ 6.50
€ 6.00

Zucca al forno

€ 6.00
€ 6.50

Riso basmati

€ 5.50

Mini broccolini

€ 7.00

Extras

Avocado Smash

€ 2.50

Avocado tagliato a fette

Guacamole

€ 2.50

Guacamole

Bacon

€ 3.00

Bacon e salmone

Salmone affumicato € 3.00

Hummus € 2.00

Dolci

Macedonia € 7.00

Tagliata di frutta a seconda delle disponibilita' di stagione/Aggiunta di gelato 3€

Brownie € 6.50

servito con caramello salato e noci (con aggiunta di gelato 1,50€) ALLERGENI: GLUTINE, UOVA, FRUTTA GUSCIO

Vegan Carrot Cake € 6.00

Torta di carote vegana

Soft drink

Coca cola - Coca cola zero € 3.00

Bevanda classica o senza zucchero.

Chinotto € 3.50

Bibita al gusto amaro.

Acqua naturale/frizzante € 2.00

CENTRIFUGHE DEL GIORNO

Spremuta € 5.50

100% arance

immunity booster

€ 6.50

arancia, mela, carote, frutti di bosco

energy

€ 6.50

arancia, sedano, carote, mela e zenzero

Show girl

€ 6.00

Mango, finocchi, mela, zenzero e limone

Green

€ 6.00

Spinacino, kiwi, mela, cetriolo

SMOOTHIES

big matcha

€ 8.00

latte di cocco, matcha, banana, collagene, semi di canapa, mango

avo shake

€ 8.00

latte di mandorla, banana, avocado e vaniglia

chocolate flex

€ 8.00

latte di cocco, cacao, banana e datteri

Consulta la lista degli Allergeni

Cereali contenenti glutine

Grano (tra cui farro e grano khorasan), segale, orzo, avena o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati.

Crostacei

Crostacei e prodotti a base di crostacei.

Uova

Uova e prodotti a base di uova.

Pesce

Pesce e prodotti della pesca.

Arachidi

Arachidi e prodotti a base di arachidi.

Soia

Soia e prodotti a base di soia.

Latte

Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio).

Frutta a guscio

Mandorle (Amygdalus communis L.), nocciole (Corylus avellana), noci (Juglans regia), noci di acagiù (Anacardium occidentale), noci di pecan [Carya illinoinensis (Wangenh.) K. Koch], noci del Brasile (Bertholletia excelsa), pistacchi (Pistacia vera), noci macadamia o noci del Queensland (Macadamia ternifolia), e i loro prodotti.

Sedano

Sedano e prodotti a base di sedano.

Senape

Senape e prodotti a base di senape.

Semi di sesamo

Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.

Anidride solforosa e solfiti

In concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/litro in termini di SO2 totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.

Lupini

Lupini e prodotti a base di lupini.

Molluschi

Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Legenda Caratteristiche


Contiene alimenti Surgelati


Contiene alimenti Abbattuti


Prodotto Vegetariano


Prodotto senza Lattosio


Prodotto senza Glutine


Prodotto Piccante


Prodotto Vegano


Prodotto Biologico