

# Menù



Pagina 1 - Frutta Bread, French Toast  
Pagina 2 - Pancakes, Banana Split, Yogurt  
Pagina 3 - Juices e Hot Juices  
Pagina 4 - Frullati  
Pagina 5 e 6 - Frutta Bowl (Acai Bowl)  
Pagina 7 - Tagliata di frutta e bowl mix frutta  
Pagina 8 - Avocado Toast & Bibite Piña Colada

## Allergeni e Legenda



1. Glutine



2. Frutta a guscio



3. Latte e derivati



4. Arachidi



5. Uova e prodotti  
contenti uova



6. Pesce



7. Soia



8. Sedano



9. Crostacei



10. Sesamo



11. Senape



12. Anidride solforosa e solfiti

\*I numeri in rosso sotto gli ingredienti fanno riferimento agli allergeni presenti in questa pagina

# Frutta Bread



## Peanut Bread 3.5

Fetta di pane tostato con burro di arachidi crunchy, banana, cioccolato fondente e miele

1,4\*

## Nutella Bread 4

Fetta di pane tostato con nutella, banana, fragole e cocco grattugiato

1,2,3

Aggiungi una bowl di yogurt per rendere la tua colazione ancora più completa e bilanciata.



# French Toast

Fetta di pane croccante imbevuta in latte vegetale, uovo e dolcificante naturale. Guarnita con frutta di stagione e miele

1,3,5

5



### Extras

Aggiungi anche:	Ciotola di Yogurt Greco o Yogurt Bianco	+2.5
	Burro d'arachidi o Nutella:	+1
	Crema cioccolato bianco, cacao e nocciola o pistacchio:	+1.5
	Frutta secca (mandorle, pistacchio, nocciola):	+1
	Frutti di bosco:	+2.5
	Frutta esotica:	+3

\*I numeri in rosso sotto gli ingredienti fanno riferimento agli allergeni presenti a pagina 1



# Pancake

I nostri pancakes sono preparati con farina d'avena, latte senza lattosio, uova e frutta fresca!

## Berry Morning 6

Farina d'avena, frutti di bosco, cioccolato bianco e sciroppo d'acero

1,3,2

## Banana Love 6

Farina d'avena, banana, fragole, scaglie di cocco fresco, nutella

1,3,2

# Banana Split Fit

Banana guarnita con yogurt bianco, burro di arachidi crunchy, muesli, frutta fresca, cioccolato fondente, miele

3,4,2

5

# Banana Split Fat

Banana guarnita con yogurt bianco, nutella, granola, crema al pistacchio, frutta fresca, granella di nocciola

3,2

6

# Yogurt

## Greek Cream 5

Yogurt greco, ananas, cocco, granola, miele

3,2

## White Cream 5

Yogurt bianco, frutti di bosco e banana, muesli, miele

3,2

Extras

**Aggiungi anche:** Burro d'arachidi o Nutella:

+1

Crema cioccolato bianco, cacao e nocciola o pistacchio:

+1.5

Frutta secca (mandorle, pistacchio, nocciola):

+1

Frutti di bosco:

+2.5

Frutta esotica: (2 frutti a scelta)

+3

# Juices Mix



- Sunny Start** (4)  
Arancia, carota, mela
- Citrus Kick** (4)  
Arancia, carota, limone
- Detox** (4)  
Sedano, cetriolo, mela, limone  
8
- Citrus Boost** (4)  
Pompelmo, pera, zenzero
- Red Glow** (4)  
Mela, pera, melagrana
- Tropical Breeze** (5)  
Ananas, mango, kiwi

- Spremuta d'arancia 3
- Succo di mela 3
- Succo di pera 3
- Succo di ananas 4
- Succo di melagrana 5
- Shot di zenzero e miele 3



I nostri succhi sono estratti a freddo per mantenere intatto tutto il gusto della frutta e della verdura di stagione. Naturali al 100%, senza zuccheri aggiunti.

# Hot Juices

Bevande calde a base di estratti naturali. Un'alternativa sana ideale per l'inverno.

- Zen Sunrise** (4)  
Arancia, limone, zenzero, miele
- Golden Boost** (4)  
Arancia, carota, curcuma
- Ruby Root** (4)  
Mela, melagrana, zenzero
- Citrus Warmth** (4)  
Pompelmo, arancia, miele

# Smoothies



Cremosi, colorati e pieni di energia! Con frutta fresca e ingredienti naturali, i nostri smoothies sono lo spuntino perfetto per ricaricarti con gusto.

## Strawberry Fuel

Fragola, banana e latte di cocco

2

## Bananacoco

Banana, cocco, latte

3

## Tropical Mood

Mango, ananas, latte di cocco

2

## Vital Boost

Mela, pera, latte di mandorla

2

## Berry Pear

frutti di bosco, pera, latte

3

4

## Kiwi Fresh

Kiwi, mela, latte di mandorla

2

## Dragon Twist

Dragon fruit, kiwi, latte

3

5

6

4

4

5



Per il tuo **PRE & POST**  
**WORKOUT**

**Aggiungi alla base:** Yogurt Greco, Yogurt Bianco e Proteine al cioccolato  
Tsunami

+1

**Aggiungi anche:** Burro d'arachidi o Nutella:

+1

Crema cioccolato bianco, cacao e nocciola o pistacchio:

+1.5

\* il latte senza lattosio si può sostituire con il latte di cocco o con il latte di mandorla

# Frutta Bowl



Una cremosa bowl dall'aspetto e dalla consistenza simile a un gelato senza zuccheri aggiunti e senza additivi.

Con latte vegetale o senza lattosio, viene guarnita con frutta fresca e cereali che la rendono nutriente, leggera e irresistibile.



## Banana e Cacao

7

Base cremosa di banane e cacao con latte senza lattosio\*, arricchita da banana e cocco, granola, crema di cacao e nocciole

3,2

## Choco Berry

7

Base cremosa di fragole e banane con latte senza lattosio\*, guarnita con fragole e banana, granola, crema di cacao e nocciole

3,2

## Island Vibes

8

Base cremosa di mango, ananas e latte di cocco, arricchita con fettine di cocco e ananas, muesli e miele

2

## White Berry Crunch

9

Base cremosa di frutti di bosco e banane con latte senza lattosio\* decorata con frutti di bosco, crema di cioccolato bianco, granella di pistacchio e granola

3,2

Extras

**Aggiungi alla base:** Yogurt Greco, Yogurt Bianco e Proteine al cioccolato Tsunami

+1

**Aggiungi anche:** Burro d'arachidi o Nutella:

+1

Crema cioccolato bianco, cacao e nocciola o pistacchio:

+1,5

Frutta secca (mandorle, pistacchio, nocciola):

+1

Frutta: (1 frutto extra a scelta)

+2

\* il latte senza lattosio si può sostituire con il latte di cocco o con il latte di mandorla

## Autumn Cream

9

Base cremosa di castagne e banane con latte senza lattosio\*, crema di pistacchio, kiwi e muesli

3,2

## Wild Energy

9

Base cremosa di açai e banane con latte senza lattosio\*, con mirtilli e fragole, miele e muesli

3,2

## Dragon Bowl

10

Base cremosa di Dragon fruit e banane con latte senza lattosio\*, con dragon fruit e cocco, granella di pistacchio e muesli

3,2

### Extras

Aggiungi alla base:	Yogurt Greco, Yogurt Bianco e Proteine al cioccolato Tsunami	+1
Aggiungi anche:	Burro d'arachidi o Nutella:	+1
	Crema cioccolato bianco, cacao e nocciola o pistacchio:	+1.5
	Frutta secca (mandorle, pistacchio, nocciola):	+1
	Frutta: (1 frutto extra a scelta)	+2

# Tagliata di Frutta

Frutta fresca, tagliata al momento. Un mix colorato, rinfrescante e pieno di vitamine!



## Sweet Bowl

Mela, pera, kiwi, fragole

4

## Tropical Bowl

Ananas, papaya, dragon fruit

7.5



Bowl di mix di frutta, perfetta per uno spuntino o per una sana colazione!



## Viaggio al Tropico

Ananas, Mango, Cocco, Passion Fruit, Dragon Fruit, Papaya, Banana

24



La selezione di frutta può variare in base alla stagione e alla disponibilità giornaliera.

### Extras

Aggiungi anche:

Ciotola di Yogurt Greco o Yogurt Bianco

+2.5

Burro d'arachidi o Nutella:

+1

Crema cioccolato bianco, cacao e nocciola o pistacchio:

+1.5

Frutta secca (mandorle, pistacchio, nocciola):

+1

Frutti di bosco:

+2.5

Frutta esotica: ( 2 frutto a scelta)

+3

# Avocado Toast



Preparati con pane artigianale e ingredienti selezionati, sono perfetti per una colazione bilanciata, un pranzo leggero o una pausa healthy.

## Egg & Green

Pane tostato, crema di avocado, uovo strapazzato, pomodorini, zest di limone

1,3,5

6.5



8

## Salmon & Green

Pane tostato, crema di avocado, salmone affumicato, pomodorini, zest di limone

1,3,6

## Bibite

Acqua naturale 50Cl 1

Acqua minerale 50Cl 1

Coca Cola 3

Coca Cola Zero 3

Birra Messina 4

Lefte Rossa 4

## Piña Colada



Un mix cremoso di ananas, cocco e rum che ti trasporta in un'isola lontana al primo sorso. Iconica, scenografica e semplicemente irresistibile.

3,2,12

10

**Disponibilità limitata:** le ananas fresche possono terminare in base alla reperibilità del giorno.