

ALL-DAY BREAKFAST

Peanut Butter Overnight Oats LA CE AR	5,50
fiocchi d'avena, burro di arachidi, banana, miele granella di cacao, yogurt greco, latte d'avena	
Overnight Oats CE FG V	5,50
fiocchi d'avena, marmellata ai frutti rossi, noci, mirtilli, mandorle tostate, latte d'avena	
Almond Oat Pot LA CE FG	5,50
fiocchi d'avena, burro di mandorle, datteri, scaglie di cocco, yogurt greco, latte	
Yogurt Bowl LA CE FG	6,50
yogurt greco, mirtilli, lamponi, banana, semi di chia, granola	
Toast LA CE AS	5,00
pane bianco o integrale, prosciutto cotto, formaggio	
Hummus CE SS V	4,00
hummus fatto in casa, semi di sesamo, pane tostato	
Choc Protein Smoothie Bowl LA FG	10,00
proteine, cacao in polvere, burro di mandorle, frozen yogurt, datteri, latte, banana, cocco, granella di cacao, mandorle tostate, semi di canapa	
Scrambled / Poached Eggs & Toast LA UO CE	7,00
uova, pane tostato, burro + salmone affumicato +4,00 PE	
Ham & Cheese Omelette LA UO AS	9,00
uova, prosciutto cotto, formaggio	
Smoked Salmon Omelette LA UO PE	10,50
uova, salmone affumicato, spinacino	
Protein Pancake LA UO CE AS	6,00
frutta di stagione, marmellata ai frutti rossi	
Protein Pancake al cioccolato LA UO CE AR	6,00
banana, burro di arachidi, scoglie di cioccolato fondente	
Sunrise Wrap LA UO CE	8,00
wrap di grano, uova strappazzate, formaggio, pomodorini, spinacino	

OPEN TOAST

SERVITO CON PANE TOSTATO AI 4 CEREALI O SEGALE

- Avocado Toast** CE V **6,00**
avocado, semi di canapa
- Avocado Toast With Hummus** CE SS FG V **7,00**
avocado, hummus fatto in casa, semi di chia, paprika dolce
- Avocado Toast With Smoked Salmon** PE FG CE SS SO **11,00**
avocado, salmone affumicato, mela, mandorle tostate, spinacino, cavola viola, dressing al mango

WRAPS

SERVITO CON WRAP DI GRANO

- Asian Wrap** CE FG SS SO AS **8,00**
petto di pollo, carote, cavolo viola, anacardi, zenzero sottaceto, ravanelli, semi di sesamo, spinacino, erba cipollina, coriandolo, dressing al miso
- Avo Falafel Wrap** CE FG SS SE SO V **8,50**
falafel di ceci, avocado, carote, hummus fatto in casa, cavolo viola, spinacino, dressing al coriandolo e lime
- Princess Wrap** CE LA UO SE **10,50**
petto di pollo, avocado, feta, pomodorini, carote, insalata, maionese di sedano e cipolla
- Chicken Caesar Wrap** CE LA SO SP FG **10,50**
petto di pollo, avocado, pomodorini, scaglie di grana padano, anacardi, insalata, scaglie di cocco affumicato, dressing al parmigiano
- Steak & Avo Quesadilla** CE LA AS **10,50**
carne di manzo, avocado, formaggio, jalapeño, pomodorini, friarielli
- Prince Wrap** CE LA UO SE **11,00**
carne di manzo, avocado, feta, pomodorini, carote, insalata, maionese di sedano e cipolla
- Italian Wrap** CE LA AS **10,50**
prosciutto crudo, squacquerone, pomodorini, rucola, spinacino, olio EVO
- Salmon Wrap** CE LA FG PE SS SO **11,00**
salmone affumicato, mela, feta, cavolo viola, spinacino, lime, mandorle tostate, dressing al mango
- Bresola Wrap** CE LA AS SO SP **13,00**
bresaola, carciofini, rucola, scaglie di grana padano, spinacino, pomodorini, dressing al parmigiano

SALADS

- Iron Kick Salad** LA SE SS SO 9,00
mix di riso, ceci, lenticchie, feta, avocado, cetriolo, pomodorini, sedano, spinacino, curry in polvere, dressing al miso, dressing al coriandolo
- Rainbow Pad Thai Salad** FG SS SO AR V 9,00
edamame, carote, spinacino, cavolo viola, anacardi, spinacino, semi di sesamo, semi di canapa, coriandolo, erba cipollina, lime, dressing alle arachidi
- Asian Salad** FG SS SO AS 10,00
petto di pollo, carote, cavolo viola, anacardi, zenzero sottaceto, ravanelli, semi di sesamo, spinacino, erba cipollina, coriandolo, dressing al miso
- Chicken Ceasar Salad** LA FG SO SP 11,00
insalata, petto di pollo, avocado, pomodorini, anacardi, scaglie di grana padano, scaglie di cocco affumicato, dressing al parmigiano
- Crunchy Taco Chicken Salad** CE SO FG 11,00
insalata, petto di pollo, taco strips, avocado, edamame, cavolo viola, carote, cetriolo, semi di zucca tostati, dressing al coriandolo

SEASONAL PLATES

- Paccheri** CE LA 10,00
paccheri, salsa di pomodoro, parmigiano al basilico
- Warm Pea Soup** CR SE SO 13,00
crema di piselli con gamberi, latte di cocco, scaglie di cocco affumicato, scorza di limone
- Toasted Bread** CE LA 15,00
pane tostato con tagliata di manzo, rucola, pomodorini scaglie di grana padano, dressing al parmigiano
- Almost Chirashi** LA SS PE 18,00
mix di riso, tonno, avocado, pak choi, pomodori secchi, feta, zenzero, semi di sesamo
- Protein Plate** GF 14,00
mix di riso, petto di pollo, carote e zucchine arrostiti
+ petto di pollo +10,00

DISPONIBILI
ALTERNATIVE
SENZA LATTOSIO

HOT & ICED DRINKS

Espresso		1,20
Americano	LA	1,50
Cappuccino	LA	1,80
Caffe Latte	LA	2,50
Tea		2,50
english, verde, menta, bergamotto, finocchio		
Fresh Mint & Ginger Tea		2,50
menta fresca, zenzero fresco		
Floo Fighter		3,00
menta fresca, limone, zenzero, pepe di cayenna, miele		
Iced Americano	LA	3,00
espresso, miele, acqua, ghiaccio, latte		
Iced Cappuccino	LA	3,00
cappuccino, miele, ghiaccio		
Sostituisci col decaffeinato		+ 0,30

S=350ML
L=500ML

RAW JUICES

	Small	Large
Orange Juice V GF	4,50	5,50
Floo Juice V GF	6,50	7,50
arancia, carota, limone, zenzero, pepe di cayenna		
Helper V GF	6,50	7,50
carota, mela, ananas, curcuma, vitamina C		
Lemon Cucumber Cooler SE V GF	6,50	7,50
cetriolo, limone, ananas, sedano, mela, menta		
Daily Greens FG SE V GF	6,50	7,50
mela, spinacino, cetriolo, sedano, semi di chia		

SHOTS

	25ml	50ml
Ginger Shot V GF	3,00	4,00
Floo Shot GF		4,00
zenzero, miele, limone, pepe di cayenna		

S=350ML
L=500ML

SMOOTHIES

	Small	Large
Strawberry Stinger LA	5,00	6,00
fragole, banana, frozen yogurt, succo di mela		
Berry Dairy LA	5,00	6,00
mirtilli, lamponi, fragole, banana, frozen yogurt, miele, latte		
Gem LA FG	5,00	6,00
banana, mandorle, frozen yogurt, latte, miele		
G-Breeze V	6,00	7,00
mango, fragole, ananas, succo di mela, vitamina C (500mg), datteri		
Peanut Butter Berry AR FG V	6,00	7,00
burro di anacardi, mirtilli, banana, datteri, latte di mandorla, acqua		
Mango Lassi LA	6,00	7,00
mango, miele, zenzero, yogurt intero, latte		
Peanut Butter Bliss LA AR	6,00	7,00
burro di arachidi, banana, cacao, frozen yogurt, latte		

PROTEIN SMOOTHIES

	Small	Large
Salted Caramel LA FG	8,00	9,00
proteine, datteri, banana, burro di mandorle, sale, acqua		
Nature's Protein FG V	8,00	9,00
proteine vegetali, semi di canapa, miscela di spirulina, banana, ananas, latte di cocco, succo di mela		
Plant Peanut Butter Bomb CE AR V	8,00	9,00
proteine vegetali, burro di arachidi, banana, cacao, latte d'avena, latte di cocco		
Peanut Butter Bomb LA AR	8,00	9,00
proteine, burro di arachidi, banana, cacao, yogurt intero, latte		
Mocha Protein LA	8,50	9,50
proteine, espresso, frozen yogurt, latte di cocco, cacao, latte		

SUPERFOOD SMOOTHIES

Vitamin See

mango, ananas, succo di arancia e carota, vitamina C (500mg)

Small
7,00 Large
8,00

All The Greens

mango, cetriolo, ananas, sedano, spinacino, succo di mela, semi di chia, semi di canapa

7,00 **8,00**

Citrus Glo

succo d'arancia, mango, frozen yogurt, semi di chia, collagene, miele agli agrumi

7,00 **8,00**

OJ Beetroot

succo d'arancia, barbabietola rossa, vaniglia, banana, curcuma, ananas, latte di cocco

7,00 **8,00**

Nut Milk

burro di mandorle, anacardi, cacao in polvere, banana, datteri, latte di cocco, latte di mandorla

8,00 **9,00**

BOOST YOUR SMOOTHIE

+
Collagene

+1,00

Vitamina C Boost

+1,00

Proteine / Proteine vegetali

+1,00

ALLERGENI

La nostra cucina utilizza ingredienti che contengono i seguenti allergeni: cereali con glutine, sedano, uova, pesce, crostacei, molluschi, latte, senape, arachidi, frutta a guscio, sesamo, soia, lupini, anidride solforosa e solfiti. Potrebbero accidentalmente entrare in contatto con il tuo piatto. Adottiamo rigorose pratiche di sicurezza alimentare per evitare ciò, ma esiste una piccola probabilità di entrare in contatto con questi allergeni.

USA QUESTE ICONE PER
SCEGLIERE IL PIATTO
CHE SI ADATTA AI TUOI
REQUISITI

 **CE**
CEREALI
CON GLUTINE

 **UO**
UOVA

 **AR**
ARACHIDI

 **FG**
FRUTTA
A GUSCIO

 **LA**
LATTE

 **SO**
SOIA

 **AS**
ANIDRIDE
SOLFOROSA

 **CR**
CROSTACEI

 **MO**
MOLLUSCHI

 **SE**
SEDANO

 **SP**
SENAPE

 **SS**
SESAMO

 **PE**
PESCE

 **LU**
LUPINI

GUIDA NUTRIZIONALE  SENZA GLUTINE  VEGANO