

ALL-DAY BREAKFAST

PEANUT BUTTER OVERNIGHT OATS LA CE FG	5,50
fiocchi d'avena, burro di arachidi, banana, miele, granella di cacao, yogurt greco, latte d'avena	
YOGURT BOWL LA CE	6,80
yogurt greco, mirtilli, lamponi, banana, semi di chia, granola	
TOAST LA CE AS	5,20
pane bianco o integrale, prosciutto cotto, formaggio	
HUMMUS CE SS V	4,20
hummus fatto in casa, semi di sesamo, pane tostato	
SCRAMBLED / POACHED EGGS & TOAST LA UO CE	7,70
uova, pane tostato, burro + SALMONE AFFUMICATO +4,00 PE	
HAM & CHEESE OMELETTE LA UO AS	9,50
uova, prosciutto cotto, formaggio	
SMOKED SALMON OMELETTE LA UO PE	11,50
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, scaglie di cioccolato fondente	
SUNRISE WRAP LA UO CE	8,50
wrap di grano, uova strapazzate, formaggio, pomodorini, spinacino	

OPEN TOAST

Servito con pane tostato ai 4 cereali o segale	
AVOCADO TOAST CE V	6,30
avocado, semi di canapa	
AVOCADO TOAST WITH HUMMUS CE V	6,90
avocado, hummus fatto in casa, semi di canapa, paprika dolce	
AVOCADO TOAST WITH SMOKED SALMON PE FG CE	11,00
avocado, salmone affumicato, mela, mandorle tostate, spinacino, cavolo viola, dressing al mango	

WRAPS

Servito con wrap di grano	
ASIAN WRAP CE FG SS SO AS	8,90
insalata, cavolo viola, carote, ravanello, erba cipollina, pollo, zenzero sottoaceto, anacardi, semi di sesamo, dressing al coriandolo, dressing al miso	
AVO FALAFEL WRAP CE SS SE SO V	8,90
falafel di ceci, avocado, carote, hummus fatto in casa, cavolo viola, spinacino, dressing al coriandolo e lime	
BBQ CHICKEN WRAP CE UO SE	8,90
petto di pollo, salsa BBQ, carote, cavolo viola, sedano, insalata, cipolla croccante, maionese di sedano e cipolla	
PRINCESS WRAP CE LA UO SE	10,80
petto di pollo, avocado, feta, pomodorini, carote, insalata, maionese di sedano e cipolla	
SPICY CHICKEN BURRITO WRAP CE LA UO SE 🔥	10,00
petto di pollo, jalapeño, peperoncino, peperone rosso, formaggio cremoso, rucola, carota, coriandolo, cipollotto, pico de gallo	
CHICKEN CAESAR WRAP CE LA SO SP FG	11,20
petto di pollo, avocado, pomodorini, scaglie di Grana Padano, anacardi, insalata, scaglie di cocco affumicato, dressing al Parmigiano	
SALMON WRAP CE LA FG PE SS SO	12,00
salmone affumicato, mela, feta, cavolo viola, spinacino, lime, mandorle tostate, dressing al mango	
NEW MEZZE WRAP	9,90
spinacino, melanzane, olive, cetriolo, cavolo viola, peperone, pollo, dressing alla feta	
NEW HOT HONEY WRAP	10,90
pollo, salsa chipotle, miele, mais arrostito, insalata, avocado, pico de gallo, cavolo viola, dressing alla feta, olive	

SALADS & BOWLS

CHICKEN WOK SS CE	10,50
carote, zucchine, pollo, salsa di soia, zenzero, mix di riso, spinacino, semi di sesamo	
NEW MEZZE SALAD	9,50
insalata, melanzane, cetrioli, peperone, cavolo viola, Grana Padano, ravanello, menta, crostini, dressing alla feta, olive	
IRON KICK SALAD LA SE SS SO CE	9,90
mix di riso, ceci, lenticchie, feta, avocado, cetriolo, pomodorini, sedano, spinacino, curry in polvere, dressing al miso, dressing al coriandolo	
ASIAN SALAD FG SS SO AS	10,50
insalata, carote, cavolo viola, pollo, ravanello, erba cipollina, zenzero sottoaceto, anacardi, semi di sesamo, dressing al miso, dressing al coriandolo	
CHICKEN CEASAR SALAD LA FG SO SP	11,70
insalata, petto di pollo, avocado, pomodorini, anacardi, scaglie di Grana Padano, scaglie di cocco affumicato, dressing al Parmigiano	
TERIYAKI CHICKEN POKE BOWL 🔥 CE	11,00
petto di pollo in salsa teriyaki, mix di riso, avocado, ananas, cavolo viola, carota, cetriolo, ravanello, semi di sesamo, cipolle croccanti, dressing al miso	
SALMON POKE BOWL LA PE FG CE	14,50
mix di riso, salmone affumicato, mela, cavolo viola, feta, spinacino, mandorle, lime e dressing al mango	
CHICKEN, RICE & VEGETABLES CE	14,00
petto di pollo, mix di riso, carote e zucchine arrosto + PETTO DI POLLO +10,00	

SEASONAL PLATES

NEW BUDDHA BOWL FG	9,90
mix di riso, ceci tostati alla paprika, spinacino, avocado, cavolo viola, mandorle tostate, dressing al miso, semi di zucca	
NEW CHICKEN PAD THAI FG SS SO	11,00
tagliatelle di riso, carote, zucchine, salsa di soia, zenzero, tamarindo, pollo, coriandolo, germogli di soia	
NEW CHICKEN CURRY BOWL SS	13,00
pollo, latte di cocco, curry, mix di riso, broccoli, carote, spinacino, coriandolo, lime a fette	

SMOOTHIES

	SMALL	LARGE
STRAWBERRY STINGER LA	5,50	6,50
fragole, banana, frozen yogurt, succo di mela		
BERRY DAIRY LA	5,50	6,50
mirtilli, lamponi, fragole, banana, frozen yogurt, miele, latte		
GEM LA FG	5,50	6,50
banana, mandorle, frozen yogurt, latte, miele		
C-BREEZE 🍷	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 arachidi, mirtilli, banana, datteri, latte di mandorla, acqua		
PEANUT BUTTER BLISS LA AR	6,00	7,00
burro di arachidi, banana, cacao, frozen yogurt, latte		

PROTEIN SMOOTHIES

	SMALL	LARGE
SALTED CARAMEL FG	8,00	9,50
proteine, datteri, banana, burro di mandorle, sale, acqua		
NATURE'S PROTEIN 🍷	8,00	9,50
proteine vegetali, semi di canapa, miscela di spirulina, banana, ananas, latte di cocco, succo di mela		
PLANT PEANUT BUTTER BOMB AR V	8,00	9,50
proteine vegetali, burro di arachidi, banana, cacao, latte d'avena, latte di cocco		
PEANUT BUTTER BOMB LA AR	8,00	9,50
proteine, burro di arachidi, banana, cacao, yogurt intero, latte		
MOCHA PROTEIN LA	8,50	10,00
proteine, espresso, frozen yogurt, latte di cocco, cacao, latte		

SUPERFOOD SMOOTHIES

	SMALL	LARGE
TROPICAL GREENS SE V	6,00	7,00
ananas, mango, spinacino, sedano, cetriolo, zenzero, succo d'ananas		
VITAMIN SEE 🍷	7,00	8,00
mango, ananas, succo di arancia e carota, vitamina C (500mg)		
ALL THE GREENS SE V	7,00	8,00
mango, cetriolo, ananas, sedano, spinacino, succo di mela, semi di chia, semi di canapa		
NEW BRAIN BOOST	7,00	8,00
mirtilli, banana, yogurt intero, granola, cacao, latte di mandorla, ashwaganda		

RAW JUICES & SHOTS

	SMALL	LARGE
ORANGE JUICE 🍷	5,00	6,50
HELPER 🍷	6,50	8,00
carota, mela, ananas, curcuma, vitamina C		
DAILY GREENS SE V	6,50	8,00
mela, spinacino, cetriolo, sedano, semi di chia		
FLOO JUICE 🍷	7,00	8,50
arancia, carota, limone, zenzero, pepe di cayenna		
LEMON CUCUMBER COOLER SE V	6,90	8,40
cetriolo, limone, ananas, sedano, mela, menta		
NEW STRAWBERRY SUNRISE 🍷	7,00	8,50
fragole, ananas, barbabietola, mela		
GINGER SHOT (25ML/50ML) 🍷	3,00	4,00
FLOO SHOT (50ml)	4,00	
zenzero, miele, limone, pepe di cayenna		

HOT & ICED DRINKS

	SHORT	TALL
ESPRESSO	1,30	
AMERICANO LA	1,60	
CAPPUCCINO LA	1,90	
CAFFÈ LATTE LA	2,60	
TEA	2,60	
english, verde, menta, bergamotto, finocchio		
FRESH MINT & GINGER TEA	2,60	
menta fresca, zenzero fresco		
FLOO FIGHTER	3,10	
menta fresca, limone, zenzero, pepe di cayenna, miele		
MACCHIATO	1,40	
GINSENG	1,40	1,60
ORZO	1,40	1,60
ICED AMERICANO LA	3,00	
espresso, miele, acqua, ghiaccio, latte		
ICED CAPPUCCINO LA	3,00	
cappuccino, miele, ghiaccio		
SOSTITUISCI COL DECAFFEINATO +0,30		

FROZEN YOGURT

NATURAL LA	3,50
frozen yogurt al naturale	
TOASTED ALMOND & SPICED HONEY LA FG	4,50
frozen yogurt con mandorle e miele speziato	
CACAO CRUNCH LA	4,50
frozen yogurt con riccioli di cacao, fragole, semi di chia e miele	
NEW LEMON CHEESECAKE	4,50
granola, fragole, miele di limone	

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



PICCANTE

V

VEGANO