

## STARTER

INSALATA FREDDA DI CECI, MANGO, FORMAGGIO FRESCO, AVOCADO E NOCI

20 **E**

*COLD CHICKPEAS SALAD, MANGO, FRESH CHEESE, AVOCADO AND NUTS*

Le spiccate note dolci dei ceci ricchi di isoflavoni, sostanze che “puliscono” l’organismo si combinano con le noci e la loro azione antiossidante e anti-colesterolo, abbinate ad una salsa di senape e chili, dolcissimo mango e delicato avocado favoriscono un’ottima digestione.

*The intense sweet chickpeas ‘hints, rich in isoflavones, substances able to clean the organism, combine with nuts and their antioxidant and anti-cholesterol action, combined with a mustard and chili sauce, very sweet mango and delicate avocado ensure healthy digestion.*

MISTO DI VERDURE ALLA GRIGLIA CON OLIO DI OLIVA AL BASILICO E FIOCCHI DI SALE

22 **L**

*GRILLED VEGETABLES MIX WITH BASIL FLAVOURED OLIVE OIL AND SALT FLAKES*

Le verdure di stagione con le loro proprietà benefiche, ricche di fibre, vitamine, abbinate ad un olio biologico Toscano ricco di omega-3 e vitamina E per la bellezza della pelle.

*The seasonal vegetables with their beneficial properties, rich in fibres, vitamins, are combined with a Tuscan biological oil, rich in omega 3 and vitamin E, indicated for the beauty of the skin.*

QUINOA, CURCUMA E VERDURINE DI STAGIONE

22 **D**

*QUINOA, TURMERIC AND SEASONAL VEGETABLES*

Il cereale Quinoa nutriente e privo di glutine, sposa le verdure croccanti e la curcuma spezia, dalle proprietà depurative ed antiossidante.

*The Quinoa cereal, nutritious and gluten free, is well matched with the crispy vegetables and the turmeric spice, known for their diuretic and anti oxidant properties.*

## MAIN

SPAGHETTI SENZA GLUTINE SALTATI CON BIANCO DI SPIGOLA E BRUNOISE DI VERDURE STAGIONALI 27 **E**

*SEA BASS SAUTEED GLUTEN FREE SPAGHETTI AND SEASONAL VEGETABLES BRUNOISE*

Gli spaghetti senza glutine, accompagnata dalle verdure di stagione ricche di fibre e micronutrienti incontrano l'inconfondibile delicatezza della spigola.

*Gluten free spaghetti, served with seasonal vegetables rich in fibres and micronutrients matches perfectly with the distinct sea bass delicacy*

COUS COUS BIO AL SALTO , BOCCONCINI DI AVOCADO, ZUCCHINE E SALSA DI SOIA 25 **L**

*SAUTEED BIO COUS COUS, AVOCADO NUGGETS, ZUCCHINI AND SOYA SAUCE*

La ricca presenza di fibre nel cous cous Bio di qualità è abbinata alla delicatezza dell'avocado.

Una bassa percentuale di grassi saturi che lo rende ideale per una dieta ipocalorica e vegetariana disintossicante.

*The presence of high fibres quantities in the bio cous cous is combined with the avocado delicacy.*

*A low percentage of saturated fats makes it ideal for a hypocaloric diet and for a vegetarian, detoxifying one.*

TRANCIO DI SALMONE IN CROSTA DI SEMI DI LINO E SESAMO CON CREMA DI BROCCOLI 27 **D**

*SALMON SLICE WITH LINEN AND SESAM SEEDS CRUST SERVED WITH BROCCOLI CREAM*

Il salmone ricco di Omega 3 abbinato alle proprietà lenitiva e rinfrescante dei semi di lino e all'elevato potere antiossidante dei broccoli.

*The salmon, rich in Omega 3, is combined with the linenseeds emollient and refreshing properties and with the antioxidant power of broccoli.*

## DESSERT

### MOUSSE DI CIOCCOLATO VEGANO CON SPICCHI DI FRAGOLA

15 **E**

*VEGAN CHOCOLATE MOUSSE WITH STRAWBERRIES*

Inconfondibile tono amaro al cioccolato, ottimo alleato del sistema cardiovascolare dell'umore e del palato, arricchito dalla freschezza delle fragole di stagione aggiunte per le loro proprietà diuretiche e anti intossicanti.  
*The distinct chocolate's bitter, a great ally for heart health, taste and mood is enriched with the seasonal strawberries freshness, provided for their diuretic and detoxifying properties.*

### YOGURT GRECO CON FRUTTI ROSSI AL NATURALE, CEREALI E GOCCE DI CIOCCOLATO NERO

15 **L**

*GREEK YOGURT WITH RED FRUITS, CEREALS AND DARK CHOCOLATE DROPS*

La fragranza e la leggerezza dello yogurt impreziosito dalle note acide dei frutti rossi e dalle fibre dei cereali si affiancano all'inconfondibile tono amaro del cioccolato ottimo alleato del sistema cardiovascolare dell'umore e del palato.

*The fragrance and lightness of yogurt, enriched with the sourness of red fruits and cereal's fibres, join the distinct chocolate's bitter, which is a good ally for heart health, taste and mood.*

### TAGLIATA DI ANANAS E KIWI CON MIRTILLI

15 **D**

*PINEAPPLE AND KIWI SLICED WITH BLUEBERRIES*

La freschezza e la succosità di frutti conosciuti per la loro facile digeribilità e la loro capacità drenante, sono ideale conclusione di un pasto depurativo.

*The freshness and juiciness of these fruits, known for their easy digestibility and for their draining capacity, are the perfect conclusion for a purifying meal.*

## CENTRIFUCHE / EXTRACTED JUICE

DRENANTE <i>DRAINING</i> ananas, carota, sedano <i>draining with pineapples, carrots, celery</i>	16 <b>L</b>
DETOX <i>DETOX</i> barbabietola, zenzero, carota <i>detox with beetroot, ginger, carrots</i>	16 <b>D</b>
ABBRONZANTE <i>BRONZER</i> melone, papaia, pesca <i>bronzer with melon, papaia, peach</i>	16 <b>E</b>

**D:** Detox

**E:** Energy

**L:** Light