

# CREA IL TUO MIX

## A PARTIRE DA 7.40€

### **1** Basi SCEGLI 2 BASI TRA QUELLE COMPRESI

Cous Cous	Riso Rosso	
Lattuga o Iceberg	Mix Estivo	+1€
Riso Nero	Indivia	+1€

### **2** Greens SCEGLI 3 GREEN TRA QUELLI COMPRESI, AGGIUNGI IL QUARTO A +0.5€

Barbabietola	Mela	
Cipolla Marinata	Pomodoro	
Carote	Peperoni	
Ceci	Hummus	+1€
Cetriolo	Pomodori Secchi	+0.5€
Edamame*	Polpa di Avocado*	+1€
Fagiolini	Olive	+1.5€
Mais		

### **3** Condimenti SCEGLI UN CONDIMENTO TRA QUELLI COMPRESI, AGGIUNGI IL SECONDO A +0.4€

Citronette	Salsa di Soia
Curry & Curcuma	Tabayo
Salsa Japanese	Tzatziki
Senape & Miele	Vinaigrette Balsamico

### **4** Proteine

Feta	+2€	Tonno in Olio	+1€
Nuggets Veg*	+2.5€	Salmone Affumicato	+3€
Pollo Grigliato*	+2€	Uovo Sodo	+1.5€
Petali di Formaggio	+2€		

### **5** Crunch

Cipolla Crispy	+0.5€	Semi di Sesamo	+0.5€
Mandorle Tostate	+1€	Mix di Semi	+1€

## LE NOSTRE INSALATE

### Caesar Salad Fresh Cut

Insalata, Pollo Grigliato\*, Petali di Formaggio, Mele, Mandorle, Salsa Senape & Miele - 484 kcal

12.4€

### C\*\*\*o Curry

Riso Rosso, Olive, Carote, Mais, Nuggets Veg\*, Salsa Curry & Curcuma - 640 kcal

11.9€

### Costa Azzurra

Insalata, Fagiolini, Pomodori, Uovo Sodo, Tonno, Salsa Citronette - 283 kcal

9.9€

### Gym Bowl

Cous Cous, Pomodori, Ceci, Pollo Grigliato\*, Polpa di Avocado\*, Salsa Japanese - 581 kcal

11.4€

### Santorini

Insalata, Cetrioli, Cipolle Marinate, Pomodori, Feta, Salsa Tzatziki - 218 kcal

9.4€

## SANDWICH

### Gym Bro

Pane Tostato, Guacamole\*, Uovo Sodo, Pomodoro, Insalata, Hummus - 513 kcal

10.4€

### Pollo e Guacamole

Pane Tostato, Pollo Grigliato\*, Guacamole\*, Pomodoro, Insalata, Salsa Senape & Miele - 509 kcal

10.9€

## FLUFFY BUN

### Chick'n'Roll

Pane Roll, Pollo Grigliato\*, Guacamole\*, Cipolla Marinata, Cipolla Crispy, Insalata, Salsa Tabayo - 399 kcal

8.9€

### Cotoveg

Pane Roll, Cotoletta Veg\*, Insalata, Pomodoro, Salsa Senape & Miele - 529 kcal

9.4€

## AVO TOAST

### Avocado & Feta

Pane Tostato, Guacamole\*, Feta, Semi di Sesamo, Fiocchi di Peperoncino - 491 kcal

7.4€

### Avocado & Salmone

Pane Tostato, Guacamole\*, Salmone Affumicato, Semi di Sesamo, Salsa Tzatziki - 489 kcal

10.4€

### Avocado & Uovo

Pane Tostato, Guacamole\*, Uovo Sodo, Pomodori Secchi, Semi di Sesamo - 494 kcal

8.4€

## DA CONDIVIDERE

Pane & Guacamole\* - 124 kcal

4.9€

Pane & Hummus - 284 kcal

4.9€

Nuggets Veg\* & Salsa Tabayo - 237 kcal

4.9€

## DOLCI

Macedonia - 140 kcal

3.4€

Yogurt e Frutta - 245 kcal

4.4€

Brownie\* - 298 kcal

2.9€

### Gym Sweet

Pane, Yogurt, Crema Proteica Arachidi, Caramello Salato - 299 kcal

4.9€

---

Insalata del Mese 

---

Lasciati consigliare dal nostro staff

## MENÙ LIGHT LUNCH

a scelta tra



CREA IL TUO MIX  
con le opzioni comprese

O

AVOCADO & FETA

+

ACQUA E CAFFÈ

# 8€

Valido solo a pranzo dal lunedì al venerdì,  
escluso da ulteriori convenzioni

\*Prodotto congelato. Per allergie o intolleranze rivolgersi al nostro staff.