

# ALL DAY BRUNCH

## SAVOURY

**Huevos turcos** 12  
Yogurt con erbe, uovo in camicia, fiocchi di peperoncino, burro, pepe di Cayenna, paprika, pane di lievito madre.  
*Health Note:* Lo yogurt fornisce probiotici che favoriscono la digestione e la salute intestinale.

**Omelette** 14  
Avocado, bacon croccante, hummus, erba cipollina, formaggio cremoso, pane di lievito madre.  
*Health Note:* L'avocado e l'hummus apportano fibre e grassi sani; il bacon aggiunge un tocco saporito di proteine.

**Halloumi** 16  
Avocado, uovo in camicia, hummus, insalata mista, sesamo, vinaigrette al limone e erbe, olio di peperoncino croccante, togarashi, pane di lievito madre.  
*Health Note:* L'avocado e il sesamo favoriscono la salute cardiovascolare; le uova e l'halloumi sono ricchi di proteine di alta qualità.

**Miso Chicken** 16  
Patate dolci arroste, quinoa, hummus, insalata mista, salsa al miso e tahini, mandorle, pane di lievito madre.  
*Health Note:* Il miso e le verdure sottaceto sono fermentati, favorendo la flora intestinale. La quinoa è una fonte completa di proteine.

**Pulled beef** 18  
Avocado, uovo in camicia, erba cipollina, semi di sesamo, insalata mista, salsa di miele e senape Dijon, pane tostato Hokkaido.  
*Health Note:* La carne di manzo ricca di ferro favorisce i livelli di energia e la funzione cognitiva.

**Grilled salmon** 18  
Avocado, uovo in camicia, erba cipollina, semi di sesamo, insalata mista, salsa miso e tahini, pane tostato Hokkaido.  
*Health Note:* Il salmone è ricco di omega-3, che favorisce la salute cerebrale e cardiovascolare.

Junglebowls

## SWEET BUT STILL HEALTHY

**Acai** 12.5  
Fragola, mirtillo, mora, banana, maracuja, burro di arachidi, granola fatta in casa.  
*Health Note:* L'açaí e le bacche sono ricchi di antiossidanti e vitamina C, che favoriscono il supporto al sistema immunitario.

**Chia pudding** 9  
Yogurt greco, maracuja, mango, granola fatta in casa.  
*Health Note:* I semi di chia forniscono omega-3 e fibre; lo yogurt favorisce l'equilibrio intestinale.

**Greek Yogurt** 10  
Datteri arrostiti con burro, fragola, granola fatta in casa, banana, crema di frutti rossi.  
*Health Note:* I datteri sono una fonte naturale di energia.

**Banana bread** 12  
Yogurt greco, burro di arachidi, salsa di tahini.  
*Health Note:* Il tahini e il burro di arachidi offrono proteine vegetali e magnesio.

## BAO

**Pulled beef** 7  
Carota, cipolle marinate, daikon, insalata, salsa hoisin.  
*Health Note:* La carne di manzo cotta lentamente è ricca di proteine; l'hoisin aggiunge una profondità umami fermentata.

**Fried prawn** 6  
Carota, cipolle marinate, daikon, insalata, maionese al lime.  
*Health Note:* Il daikon è un aiuto digestivo; i gamberi forniscono proteine magre.

### EXTRA

Uovo in camicia	+2
Pane	+1.5
Proteina	+3
Granola fatta in casa	+1.5
Burro di arachidi	+1

# ASIAN INSPIRED



## PREPARA IL TUO POKE

### Base: (fino a 2)

Riso sushi

Leggero e soddisfacente.

Quinoa

Ricca di proteine e fibre.

Insalata mista

Bassa in calorie e ricca di nutrienti.

### Proteina: (fino a 1)

Salmone crudo,

Tonno Shoyu (+1),

Salmone grigliato (+1.5),

Pollo arrosto,

Manzo sfilacciato (+1),

Funghi oyster,

Tofu,

Gamberi fritti

### Verdure: (fino a 4)

Mais,

Pomodori,

Edamame,

Ravanello,

Wakame,

Cipolla,

Olive,

Carota,

Mango,

Cetriolo,

Scalogno

### Salse: (fino a 2)

Vinaigrette alle erbe e lime

Vinaigrette al tartufo e yuzu

Vinaigrette al miso e sesamo

Acevichado

Maionese sriracha

Maionese wasabi

Maionese lime

Salsa miso e tahini

Teriyaki

Salsa di soia

### Toppings: (fino a 2)

Erba cipollina

Mandorle

Mais cancha

Cipolla croccante

Nana-iro togarashi

Furikake e nori

Semi di sesamo

#### EXTRA

Avocado +2.5

Patata dolce arrosta +1

Pane +1.5

Proteina +3

Verdura/Salsa +0.5

## INSALATE

### Scegli fino a 2 basi:

Riso sushi – Insalata mista –

Quinoa

### Cured Salmon 16

Ravanello, cipolla, wakame, mango, vinaigrette al tartufo e yuzu, maionese al lime, cipolla croccante, semi di sesamo

Health Note: Wakame e semi di sesamo favoriscono la salute della tiroide e l'immunità.

### Shoyu Tuna 17

Edamame, carota, scalogno, pomodori, vinaigrette al miso e sesamo, maionese al wasabi, furikake di sesamo, erba cipollina

Health Note: Il tonno fornisce proteine magre e omega-3; l'edamame è ricco di fibre e acido folico.

### Fried prawn 16

Cetriolo, edamame, mango, scalogno, vinaigrette al limone e erbe, maionese acevichado, erba cipollina, togarashi

Health Note: I gamberi sono poveri di grassi e ricchi di proteine; il mango aggiunge vitamine A e C.

### Grilled Salmon 18

Patata dolce arrostita, carota, olive, edamame, vinaigrette al miso e sesamo, teriyaki, mais cancha, furikake

Health Note: Le olive e il salmone favoriscono la salute del cervello e del cuore; il miso aiuta la digestione.

### BBQ chicken 16

Cetriolo, carote, cipolla, pomodori, vinaigrette alle erbe e limone, maionese al lime, mandorle, erba cipollina

Health Note: Le patate dolci e le mandorle forniscono energia a rilascio lento e vitamina E.

### Braised Beef 18

Patate dolci arrosto, mais, cetriolo, cipolle, vinaigrette alle erbe e limone, maionese sriracha, cipolla croccante, erba cipollina

Health Note: Equilibrato in proteine e antiossidanti; la sriracha piccante favorisce il metabolismo.

### Miso Tofu 16

Ravanello, mais, wakame, olive, vinaigrette al miso e sesamo, salsa di miso e tahini, nana-iro togarashi, furikake & nori

Health Note: Il tofu è una proteina vegetale completa; miso e wakame favoriscono la salute intestinale e della tiroide.

### Pulled mushrooms 17

Cipolle, edamame, scalogno, patate dolci, vinaigrette al tartufo e yuzu, teriyaki, cipolla croccante, semi di sesamo

Health Note: I funghi contengono antiossidanti e favoriscono la funzione immunitaria.

# HOMEMADE DRINKS AND MORE



## NATURAL JUICE

**Fresh orange** 4  
Succo d'arancia appena spremuto, ricco di vitamina C  
*Health Note: Rafforza il sistema immunitario e idrata naturalmente.*

**Golden root** 5  
Curcuma, pepe nero, arancia, carota, ananas.  
*Health Note: Antinfiammatorio e antiossidante.*

**Detox** 5  
Mela, ananas, cetriolo, sedano, limone, uva  
*Health Note: Rinfrescante e aiuta la digestione.*

**Beet boost** 5  
Barbabietola, mela, carota, zenzero.  
*Health Note: Stimola la circolazione e il fegato.*

## SUPER SMOOTHIE

**Golden Monkey** 8  
Datteri, banana, cannella, burro di arachidi, latte di mandorla.  
*Health Note: Fonte naturale di energia e potassio.*

**Violet** 8  
Açaí, mirtillo, fragola, latte di mandorla.  
*Health Note: Antiossidante, supporta la concentrazione.*

**Tropical** 7  
Mango, maracuja, latte di mandorla.  
*Health Note: Ricco di vitamine, supporta la memoria e la concentrazione.*

### EXTRA

Zenzero	+2
Proteina di cioccolato	+2
L-theanine	+2
Lion's mane mushrooms	+2

## MOCKTAILS

**Ginger mint lemonade** 6  
Succo di limone naturale, infuso di zenzero, foglie di menta.  
*Health Note: Rinfrescante e digestivo.*

**Mint hibiscus tea** 5  
Tè freddo di ibisco con menta fresca.  
*Health Note: Antiossidante e idratante.*

## COFFEE & TEA

**Espresso** 1.5

**Caffè Latte** 4  
Espresso cremoso con latte montato.  
*Health Note: Energizzante e classico*

**Matcha Cloud** 6  
Matcha con latte schiumoso.  
*Health Note: Ricco di antiossidanti, promuove una concentrazione tranquilla.*

## VITAMIN WELL

**Boost** 5  
Mirtillo, lampone  
*Health Note: Vitamina C, zinco e selenio*

**Enhance** 5  
Arancia  
*Health Note: Vitamina C, B6, niacina e acido pantotenico*

**Refresh** 5  
Limone, kiwi  
*Health Note: Vitamina B12 e C, zinco*

**Reload** 5  
Limone, lime  
*Health Note: Vitamine B e D, magnesio e zinco*

# BEVERAGES

*Junglebowl*

## DRINK

**Acqua**

2.00

**Acqua frizzante**

2.50

**Coca cola**

3.00

**Coca cola 0**

3.00

**Fanta orange**

3.00

**Fanta lemon**

3.00

**Estrella galicia**

4.00

**Corona**

4.00

**Radler**

4.00

**Birra senza glutine**

4.00

**Birra senza alcol**

4.00

**Vino bianco**

4.00

**Vino rose**

4.50