

LIBRA
CUCINA EVOLUTION

LA CARTA
CUCINA EVOLUTION CERTIFIED

Perché Cucina Evolution?

Per Vivere a Lungo e in Gran Forma godendo ogni giorno dei piatti più golosi della nostra tradizione con un ingrediente in più, decisamente importante: **il Benessere Antiaging.**

Più Gusto, Meno Calorie: qual è il Segreto?

Riformuliamo i piatti applicando le ricerche scientifiche della Culinary Nutrition (Nutrizione Culinaria) e della Nutrizione Antiaging: manteniamo rigorosamente gli ingredienti delle ricette tradizionali, l'**evoluzione** sta nel dosare le **giuste** quantità di ogni ingrediente, nei **giusti** abbinamenti e negli specifici metodi di cottura che tutti insieme aumentano Gusto e Antiossidanti riducendo Indice Glicemico e Calorie. **Per questo Cucina Evolution is not Light, it's Right!**



Buona da morire? Molto di più, è BuonaDaVivere!®

Tutti i nostri Piatti sono ricchi di Vitamine, Fibre e Antiossidanti con tutti i nutrienti per Vivere a Lungo in Gran Forma grazie al Rispetto di un Rigoroso Disciplinare di Certificazione sulla Sicurezza Nutrizionale.

Nel nostro ristorante Libra, il primo Network's Member di Cucina Evolution in Italia, puoi sederti a tavola in totale sicurezza per gustarti tutto il piacere della cucina italiana perché alla tua salute ci pensano la dott.ssa Chiara Manzi insieme al suo staff.



**Specializzati in
Gluten Free**

Chi ben comincia...

Il cibo è memoria, emozione e soprattutto la fonte più preziosa per la nostra vita.

Aspettando il vino.... con la Vitality Drink

Per regalarti davvero vitalità, le nostre acque multivitaminiche analcoliche e senza zucchero sono valorizzate dalla tecnologia sottovuoto. Il colore che le contraddistingue rivela la sostanza bioattiva che le caratterizza: il giallo paglierino dello zenzero che fortifica le difese immunitarie, il rosso delle antocianine dei frutti rossi che migliora la microflora.

ANTIPASTI

La Frittura Evolution è l'unica a contribuire efficacemente alla tua longevità perché aumenta vitamine, preserva antiossidanti e assorbe meno grassi di un cucchiaino di olio.



Crocantezza good4life al cartoccio



11

Carote, Patate e Verdure di stagione con Ketchup e MaioVeg Evolution

Inizia il pasto con + fibre & - grassi! La frittura Evolution assorbe meno grassi di un cucchiaino di olio grazie all'immersione in olio di girasole alto oleico con shock termico, alla speciale impanatura in farina di riso e alla tripla tamponatura con una speciale carta assorbente. BuonaDaVivere! La nostra frittura è antiaging perché preserva la vitamina C e aumenta la disponibilità dei carotenoidi delle verdure. La tua pelle ti ringrazierà!

Erbazzone al Parmigiano Reggiano 36 mesi

12

Erbette, Parmigiano Reggiano 36 mesi, Cipollotto, Inulina Excellence, Lardo, Farina, Olio di Oliva Extravergine, Strutto

Iniziamo il pasto alla grande con questa ricetta realizzata in memoria di Nonna Claudia, la nonna della dott.ssa Chiara Manzi, di Reggio Emilia. Tante vitamine e molecole bioattive amiche del cuore e della salute delle donne in età fertile grazie alle erbe, ricche di folati, conservati al massimo grazie alla cottura al vapore.

Sole di Sicilia: Tortino di Alici, Pinoli, Scarola e Zafferano



13

Alici, Pinoli, Uvetta, Scarola, Aglio, Olio EVO, Scalogno, Zafferano, Latte, Aceto

Iniziamo il pasto alla grande attivando il metabolismo grazie alle vitamine del gruppo B della scarola. Il tuo sistema immunitario ti ringrazierà perché le alici ti donano omega 3 e vitamina D!

Cappuccino di Legumi



11

Legumi, Parmigiano Reggiano, Sedano, Carota, Cipolla, Farina di Riso, Latte, Olio EVO

Meno calorie di uno yogurt alla frutta in questo antipasto BuonoDaVivere! Aumentiamo le nostre difese immunitarie con le fibre solubili dei legumi e sorprendiamoci con la sofficità della panna evolution a basso contenuti di grassi!

Continuiamo con

I PRIMI

Tutti i nostri primi piatti hanno meno calorie e più fibre di 100 g di riso in bianco con 1 cucchiaino di olio



Tagliatelle Artigianali al Ragù di Polpo



18

Polpo, Farina di Semola, Uova, Inulina Excellence, Pomodoro, Prezzemolo, Olio Extravergine Riva del Garda, Cipolla rossa

Un ragù di polpo fresco cotto lentamente nel sugo di pomodoro dove le proteine nobili del pesce si sposano con due potenti antiossidanti: il licopene del pomodoro e la vitamina E dell'olio di oliva extravergine di Riva del Garda.

Carbonara Evolution

15

Pasta, Guanciale croccante, Tuorlo montato, Pecorino Romano DOP, Inulina Excellence, Curcuma e Pepe di Penja

+ fibra – calorie

Il piatto più amato dai romani si arricchisce di benessere antiaging! Una stella in + La speciale crema di tuorli è straordinariamente leggera grazie alla denaturazione a 50°C con inulina. Un pizzico di curcuma ne potenzia il colore e, grazie, all'abbinamento con il pregiatissimo PEPE NERO DI PENJA, particolarmente ricco di piperina, ci tiene lontani dall'aumento del peso. Il guanciale è sapientemente tostato e sgrassato a 130°C e il pecorino romano viene microscaglionato con una speciale grattugia per amplificarne la sapidità.

Gnocchi alla Romana Cacio&Pepe!



15

Semola, Latte, Pecorino romano DOP, Inulina Excellence, Pepe, Curcuma e...

+ gusto – grassi

Gustare i tradizionali Gnocchi alla Romana senza sensi di colpa si può con Cucina Evolution! Una stella in + Il condimento al pecorino è arricchito da una crema di cavolfiori e prebiotici che conferisce straordinaria cremosità e leggerezza al piatto, abbassando efficacemente l'indice glicemico della semola.

Lasagne al Ragù di Fassona Piemontese e Parmigiano 36 mesi

16

Farina, Uova, Fassona Piemontese, Pomodoro, Latte, Parmigiano Reggiano, Sedano, Carote, Cipolle, Cavolfiore, Olio EVO, Inulina Excellence, Pepe, Noce Moscata

Tutto il gusto della tradizione unito ad una straordinaria leggerezza. La vellutata Besciamella di Cavolfiore dona al piatto molecole protettive ed esalta il sapore della carne magra selezionata e del parmigiano reggiano. Non mancano fibre prebiotiche per abbassare l'indice glicemico e fare uno sconto sulle calorie!

Ribollita Toscana



12

Fagioli, Cavolo Nero, Cavolo Verza, Bietola, Patate, Carote, Cipolla, Sedano, Olio EVO

Scacco Matto al colesterolo con questo piatto ricco di fibre e dal basso contenuto di grassi saturi! Le fibre di verze e legumi arricchiscono di benessere antiaging questo piatto della tradizione toscana, che contiene meno di 1 grammo di sale, rigorosamente iodato!

Pasta gluten free + 4€

Porzione maxi + 5€



Continuiamo con I SECONDI

**Tutti i nostri secondi
hanno meno grassi e più
fibre di un bocconcino di
mozzarella da 100 g**



Filetto di Maialino Arrosto con Radicchio

Filetto di Maiale, Radicchio



18

Una carne tenerissima che sembra cruda ma è perfettamente cotta grazie alla cottura sottovuoto a bassa temperatura che preserva la preziosa vitamina B12, amica del cuore

Il Bello dell'Amore: Uova Perfette su crema di Topinambur, Tartufo e polvere di Speck

Uova, Topinambur, Zucca, Crema al Tartufo, Speck, Curcuma, Pepe



16

L'uovo perfetto ha la stessa consistenza nell'albume e nel tuorlo grazie alla speciale cottura a 64°C che lo rende leggerissimo e straordinario al palato, senza bisogno di aggiungere condimenti o sale. Il topinambur aggiunge al piatto fibre solubili che nutrono la microflora intestinale e aumentano le difese immunitarie!

Cotolette di Melanzane, Cecina e Zenzero Marinato

Ceci, Melanzane, Farina di Riso, Mais e Quinoa, Rosmarino, Zenzero, Rapa Rossa, Curcuma e Pepe Nero



18

Fritte con la speciale panatura di mais e quinoa, croccanti e asciutte, le cotolette sono scrigni di benessere grazie alla tecnica che limita l'assorbimento di olio e mantiene la vitamina C fino all'80%. Cambiamo quotidianamente l'olio di girasole alto oleico in friggitrice e tamponiamo 3 volte il fritto in speciale carta super assorbente!

20000 Leghe Sotto i Mari: Polpi all'Acqua Loro

Polipo, Pomodori Ciliegini, Inulina, Cipolla rossa, Prezzemolo, Olio Evo



18

Piatto tipico pugliese in cui il polpo si cuoce lentamente nel sugo di pomodoro. Un concentrato di gusto e antiossidanti grazie alla lenta cottura sottovuoto. La cipolla rossa aggiunge al piatto le antocianine, alleate della microflora intestinale.



Contorni e Insalatone

Cavolfiori Gratinati con Besciamella al Pistacchio

Cavolfiori, Noce Moscata, Pistacchio, Parmigiano, Latte

Sapevi che i cavoli sono ricchi di isotiocianati, molecole protettive straordinarie? Abbinati ai grassi vitamina dei pistacchi sono una coccola per il tuo benessere!

GLUTEN
FREE

VEGGIE

8

Petto di Pollo Confit in Insalata

Petto di Pollo, Insalata Mista, Olio di Oliva Extravergine

Così tenero che si taglia con un grissino! La cottura Confit del pollo, realizzata sottovuoto a bassa temperatura, rende questo piatto succulento e dalla consistenza straordinaria, e aumenta la ritenzione della vitamina B12, preziosa alleata del sangue

GLUTEN
FREE

LACTOSE
FREE

14

Verdure Multicentrum con Arcobaleno di Salse

Verdure sottovuoto, Ketchup allo Zenzero, Maionese Veg con senape e Rapa Rossa

Quando dici maionese a cosa pensi? A grasso e buono! Ti stupirai davanti alla cremosità e al gusto della nostra MaioVeg, che ha 3 volte meno grassi di quella tradizionale. Le Vitamine Tricplicano con la cottura sottovuoto delle verdure! Provale anche con il Ketchup, tutto il gusto dei pomodori emiliani senza sale e senza zucchero!

GLUTEN
FREE

VEGAN

LACTOSE
FREE

8

Patatine Fritte con Ketchup SuperAntiossidante!

Patate, Pomodoro, Zenzero, Eritritolo, Inulina Excellence, Farina di Riso, Olio di Girasole Alto Oleico

Chi l'ha detto che le patatine fritte fanno male? Le nostre patatine assorbono meno grassi di un cucchiaino di olio e mantengono fino all'80% la preziosa vitamina C. E che dire del ketchup Evolution? Un'esplosione di antiossidanti, prebiotici e molecole protettive donate da zenzero, pomodoro, dal nostro dolcificante naturale a zero calorie e dall'inulina!

GLUTEN
FREE

VEGAN

LACTOSE
FREE

8

NutriAmo LA PIZZA

Abbasso l'Acrilammide!
Le nostre pizze sono chiare perché vogliamo proteggere il bene più prezioso che abbiamo: la vita! Meno grassi e più fibra di un'insalatona nizzarda.

+
FIBRE
PREBIOTICI
ANTIOSSIDANTI
VITAMINE

-
ACRILAMMIDE
GRASSI
SALE
CALORIE



UN IMPASTO STRAORDINARIO

Impasto multi cereali con farina di tritordeum, focchi di teff, focchi di avena, quinoa, inulina excellence e semi di lino. Ricco di fibre, molecole bioattive e omega 3! Lievitato e maturato lentamente per 48 ore, è a basso indice glicemico grazie all'inulina excellence, la fibra di cicoria a catena lunga che rallenta e in parte impedisce l'assorbimento di carboidrati e grassi, facendo uno sconto sulle calorie fino al 20%! Per ogni chilo di farina aggiungiamo solo 7 g di sale in modo da far emergere il profumo dell'impasto e il delicato gusto dei nostri ingredienti di altissima qualità. Dopo aver mangiato la Pizza Evolution non avrai sete!!

CONDIMENTI ANTIOSSIDANTI

Ingredienti di qualità bilanciati in grassi e sale per regalarti alta digeribilità e potere antiossidante.

LA COTTURA CHIARA CHE RIDUCE LE CALORIE!

Quel marroncino che di solito troviamo sul bordo e sul fondo delle pizze è indice di presenza di Acrilammide, potente cancerogeno che si sviluppa in cereali e patate cotti a più di 120°C. Grazie al nostro forno rotante con controllo digitale della temperatura, la nostra pizza è sempre dorata, croccante e ben cotta! Viene cotta due volte: una prima volta per gelatinizzare l'amido e poi retrogradarlo conservando a 4°C la base della pizza prima della seconda cottura. In questo modo il 10% dell'amido diventa non assimilabile attuando un vero e proprio sconto sull'indice glicemico e sul carico glicemico della pizza!

PIZZE IN PALA

2000 Metri di Bontà



16

Formaggio Zero Grassi 1000 Fiori, Pomodoro

Direttamente dai prati delle Dolomiti, arriva questo formaggio senza grassi nè lattosio e con il profumo intenso dei 1000 fiori dei prati dell'Altipiano dello Sciliar. Andiamo a prenderlo a piedi, zaino in spalla, creiamo la prima crema di formaggio arricchita di fibre prebiotiche che tiene a bada il colesterolo!

Chiara

13

Pomodoro, Provola Affumicata, radicchio, carciofi e Speck

Dedicata all'ideatrice di Cucina Evolution, questa ricetta è stata premiata dall'Associazione no profit per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina per il gusto abbinato alla leggerezza e all'elevato contenuto di fibra.

Calabrese

12

'Nduia di Spilinga, Pomodoro, Mozzarella, Cipolla di Tropea, Origano, Verdure

I polifenoli della cipolla rossa aumentano le nostre difese antiossidanti e sono attivati dalla breve cottura. La 'nduja è un esaltatore di sapori, nelle giuste quantità si erge a pieno titolo come un ingrediente di qualità, grazie alla presenza di peperoncino che aumenta il senso di sazietà. La migliore 'nduja è quella di Spilinga; sorge vicino a Nicotera in Calabria, città di riferimento della Dieta Mediterranea.

Capperi che Boona!



12

Salsa di pomodoro, Verdure di Stagione, Olive, Origano, Capperi

Lunga Vita con la Pizza portatrice del più potente antiossidante, la vitamina E, donata dalle olive.

L'aggiunta di inulina nell'impasto, fibra solubile in grado di rallentare l'assorbimento di grassi e zuccheri a livello intestinale, migliora la microflora intestinale.

Regina Margherita



10

Pomodoro, Mozzarella e Basilico

L'impasto multicereale e a basso contenuto di sale esalta il gusto del pomodoro e della mozzarella, ingredienti scelti di altissima qualità. Chiara, croccante e leggerissima, questa pizza ci regala licopene e vitamina E, antiossidanti che insieme potenziano la loro azione.

Impasto senza glutine fatto in casa da noi +4€

Coperto 4 €

Include tovaglie e tovaglioli 100% cotone, vitality drink di benvenuto, entrè e pane multicereale a basso indice glicemico fatto in casa

DULCIS IN FUNDO

Belli, buoni e che fanno bene!

**Tutti i nostri dolci
hanno meno
zuccheri e più fibre
di una mela**



Bello e Impossibile: il Tiramisù Evolution



7,5

Mascarpone, Panna, Uova, Eritritolo, Inulina Excellence, Savoiaro Evolution, Zenzero, Cacao e Caffè

Felicità è? Gustare tutta la morbidezza della crema al mascarpone con le calorie di uno yogurt alla frutta! Il savoiardo è fatto in casa da noi con farina di riso, inulina ed eritritolo per un dolce senza glutine e a bassissimo indice glicemico!

Torta di Riso Bolognese



7

Riso, Amaretti, Alchermes, Mandorle, Uova, Latte, Carote, Eritritolo, Inulina Excellence, Cedro Candito, scorza di Limone, Curcuma, pepe nero

Il dolce tradizionale Bolognese si arricchisce di prebiotici e si alleggerisce di grassi e zuccheri.

Mousse al Cioccolato e Tocco di Goduria



6

Cioccolato Fondente, Eritritolo, Albume, Inulina Excellence

Un cioccolatino fresco che si scioglie in bocca, la mousse realizzata senza l'uso di latticini in quanto la caseina ostacola l'assorbimento dei polifenoli, alleati del sistema immunitario. Un trionfo di sapore grazie anche all'accostamento con Goduria, crema spalmabile al cacao e nocciole firmata Cucina Evolution, con tutto il benessere della frutta secca ed un bassissimo apporto di zuccheri.

Cioccolata Calda Evolution



6

Cacao, Cioccolato, bevanda di Soia, bevanda di Mandorle, Inulina Excellence, Eritritolo, amido di mais

Cremosa, irresistibile, ricca di polifenoli donati dal cacao amaro e con le calorie di uno yogurt grazie alla magica panna di mandorle!

*Libra pone la massima cura nella creazione dei piatti che propone e proprio per questo, a vostra tutela, vi informiamo che i nostri piatti possono contenere tracce di glutine, crostacei, uova, pesce, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, sedano, senape, semi di sesamo, anidride solforosa, lupini e molluschi. Per conoscere esattamente gli allergeni contenuti in ogni piatto, richiedete le ricette certificate al nostro staff. In assenza di prodotto fresco alcune materie prime indicate con * potrebbero essere surgelate.*

IL PERCORSO SENSORIALE CUCINA EVOLUTION

Benvenuto

Vitality Drink e Benvenuto dello Chef

*Chi ben comincia...
a scelta fra*

Crocantezza Good4Life al Cartoccio



Erbazzone Evolution

*Primi per gusto e leggerezza
a scelta fra*

Gnocchi alla Romana Cacio&Pepe



Lasagna al Ragù Evolution

*I Secondi
a scelta fra*

Polpi all'Acqua Loro



Cotolette di Melanzane e Cecina



*Dulcis in fundo
a scelta fra*

Bello e Impossibile: il Tiramisù Evolution!



Mousse al Cioccolato e Tocco di Goduria!



Menù completo: 39 euro

Menù 4 portate

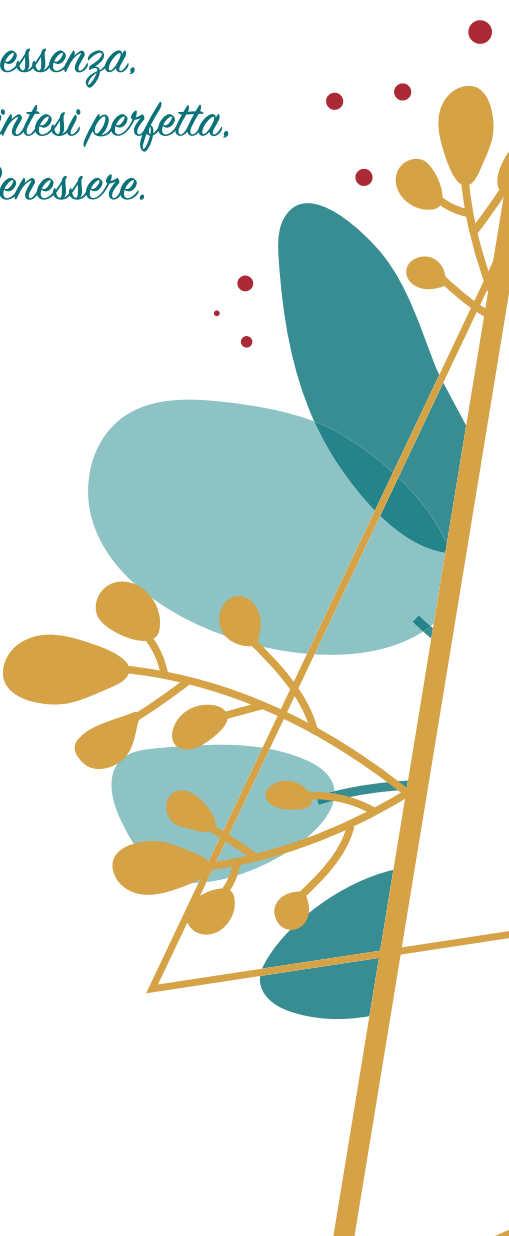
(benvenuto, primo, secondo, dolce): 36 euro



*Le abili mani d'artista, elaborano con maestria gli ingredienti
racchiusi nell'antica sapienza della cucina italiana;
al suo fianco l'evoluzione della scienza impreziosisce
di benessere antiaging, ciò che inebria vista, palato e salute.*

*In un'ambientazione conviviale di elegante essenza,
con cura e precisione si poserà sul tavolo, una sintesi perfetta,
per donarci infiniti momenti di rilassante Benessere.*

*Cucina Evolution
BuonaDaVivere!*



LA TRADIZIONE ITALIANA
SI ARRICCHISCE
DI BENESSERE ANTIAGING