



Starters

- Patata Stay Healthy con mix di spezie e maionese fit homemade 6,00 €
- Polpettine di salmone in crosta con miele 10,00 €
- Avocado toast con uovo poche o Salmone +2,00 € 8,00 €
- Hummus di ceci con crudité di verdure 6,00 €
- Healthy tacos con salmone, wakame e sesamo (su richiesta salmone scottato) 8,00 €
- Healthy tacos con tonno con coleslaw e teryaki (su richiesta tonno scottato) 8,00 €
- Tartare di salmone con verdure saltate alla soia, mandorle e zest di lime 13,00 €
- Tartare di tonno con avocado, noci e prezzemolo 16,00 €

Bowl - Le nostre proposte

- Breakfast Bowl : insalatona mista con uova strapazzate, prosciutto e formaggio light, pomodorini e pane integrale 12,00 €
- Chicken Bowl : cous cous, bistecca di pollo cotta a bassa temperatura, peperoni saltati e dressing al basilico 12,00 €
- Tatak Bowl : Chirashi di riso basmati con tonno tatak, verdure saltate alla soia e salsa teriyaki 18,00 €
- Caesar salad : Caesar salad con petto di pollo cotto a bassa temperatura, lattuga, scaglie di grana 36 mesi, pomodori, crostini, salsa caesar homemade e olive nere 14,00 €
- Veg salad : tofu, lattuga, zucchine, avocado, semi di sesamo, mandorle e dressing al basilico 13,00 €
- Salmon Bowl : riso venere, tartare di salmone, wakame, avocado e maio 16,00 €
- Greek salad : couscous, feta, pomodori, cetrioli e songino 12,00 €
- Caesar salad con salmone affumicato, lattuga, rucola, cavolo viola, pomodori confit, crostini e maionese 13,00 €

Bun & sandwiches

- Bun Scottona : Bun integrale artigianale con hamburger di scottona, rucola, ketchup di pomodori arrosto e scaglie di grana 13,00 €
- Bun Tonno : Bun integrale artigianale con tonno scottato, cavolo viola, cipolla caramellata, sesamo e tzatziki 15,00 €
- Club Pollo : Club sandwich di pane integrale con pollo, pomodori cuore di bue (all'insalata), lattuga e maionese fit homemade 12,00 €
- Club Pulled Chicken : Club sandwich di pane integrale con pulled chicken, edamer, iceberg cipolla caramellata fit e salsa bbq homemade 13,00 €
- Club salmone affumicato: Club sandwich di pane integrale con salmone affumicato, guacamole, mousse di formaggio light e rucola 14,00 €

Healthy Dessert

- Fitmisù : tiramisù con oro saiwa, mousse di yogurt greco e gocce di cioccolato 6,00 €
- Cheesecake in vasetto con coulis di Frutti di bosco o Crema al Pistacchio o Burro di arachidi o Cioccolato 6,00 €
- Cereal pot con yogurt, miele, glassa al cioccolato fit e burro di arachidi 6,00 €
- Macedonia con frutta di stagione e yogurt zero 7,00 €

**Alcuni alimenti possono essere congelati/surgelati all'origine oppure subire un processo di abbattimento in loco. Per maggiori informazioni chiedeti al personale.*

Fit For You - Componi la tua Bowl o il tuo Panino

Seleziona le tue scelte: 1 proteina – 1 carb – 2 contorni . 1 dressing – 1 crunch

1 Bun o Bowl

- Bowl
- Bun integrale artigianale

2 Scegli i Carbs (Bowl):

- Pane integrale
- Riso basmati
- Riso venere
- Cous Cous

5 Scegli il tuo dressing homemade:

- Ketchup di pomodoro arrosto
- Tzatziki fit
- Maionese fit
- Salsa di soia iposodica
- Salsa teriyaki
- Mousse di formaggio light
- Salsa bbq
- Edamer
- Dressing al basilico

3 Scegli la tua Proteina:

- Petto di pollo (150g)
- Hamburger di scottona (150g)
- Hamburger di pollo (150g)
- Bistecca di pollo
- Pulled chicken (150g)
- Tonno marinato e scottato (120g)
- Salmone marinato e scottato (120g)
- Pesce spada piastrato (150g)
- Tartare di tonno (120g)
- Tartare di salmone (120g)
- Uova strapazzate (150gr)
- Feta (150gr)
- Tofu (150gr)

6 Scegli i tuoi Crunch :

- Semi di sesamo
- Semi di papavero
- Quinoa soffiata
- Mais tostato
- Noci
- Mandorle
- Pistacchi
- Anacardi
- Mix di semi

4 Scegli I Contorni di Stagione :

- Rucola
- Lattuga
- Songino
- Pomodori all'insalata
- Pomodori confit
- 2,00 € Verdure saltate alla soia
- 1,00 € Zucchine grigliate
- 1,00 € Melanzane grigliate
- 2,00 € Peperoni spadellati
- 1,00 € Cipolla caramellata fit
- Avocado
- Cavolo viola
- Wakame
- Coleslow

Prezzo Base 11,90 €

Proteina extra	3,50 €
Carb extra	1,00 €
Contorno extra	2,00 €
Dressing extra e crunch extra	1,00 €

Bibite

<input type="checkbox"/> Acqua Naturale	50cl	1,50 €
<input type="checkbox"/> Acqua Frizzante	50cl	1,50 €
<input type="checkbox"/> CocaCola Zero	33cl	3,00 €
<input type="checkbox"/> Tea Zero Limone / Pesca	40cl	2,50 €

Vini Bianchi Naturali

<input type="checkbox"/> Mr.Peco - Pecorino Terre di Chieti IGP	20,00 €
<input type="checkbox"/> Ms.Pas - Passerina Terre di Chieti IGP	20,00 €
<input type="checkbox"/> Falanghina	20,00 €
<input type="checkbox"/> Calice	6,00 €

Birre Kbirr Artigianali e Non Filtrate

<input type="checkbox"/> Natavota (Lager)	5,50 €
<input type="checkbox"/> Cuore di Napoli (Ipa)	5,50 €
<input type="checkbox"/> Natavota (Red Strong)	5,50 €
<input type="checkbox"/> Cap e Fierr (Strong Lager)	5,50 €

Vini Rossi Naturali

<input type="checkbox"/> Montepulciano	20,00 €
<input type="checkbox"/> Aglianico	20,00 €
<input type="checkbox"/> Calice	6,00 €



*Alcuni alimenti possono essere congelati/surgelati all'origine oppure subire un processo di abbattimento in loco.

Per maggiori informazioni chiedici al personale.