Menu

PANE CUNZATU SALATO DISPONIBILE ANCHE NELLA VERSIONE KETOGENICA SENZA GLUTINE (+ \leqslant 2,50)

Pane' con farine biologiche di grani macinati a pietrae lievito madre. Ricco di fibre e polifenoli,

contribuisce al benessere del microbiota intestinale.

Pane in cassetta con hummus di ceci

e verdure di stagione

(1-5-6-8-9-10-11-12-13)

€ 11,90

Pane in cassetta con hummus di ceci, salmone selvaggio affumicato e verdure di stagione

(1-4-6-8-10-11)

€ 12,90

Pane* biologico speziato cotto al vapore

Burger* di ceci neri germogliati, semi di zucca e radicchio, maionese al curry e verdure di stagione

(1-3-5-6-7-8-10-11-13)

€ 14,90

KETO BURGER SENZA GLUTINE

21 g di PROTEINE e soli 4 g di CARBOIDRATI per porzione

Burger proteico con farina di mandorle e fibre vegetali

(1-3-4-5-6-7-8-9-10-11-14)

€ 14,90

COOKIE BURGER LOW CARB SENZA GLUTINE

Burger* di ceci neri germogliati, cookies keto salato e tzatziki

(1-3-5-6-7-8-11-13)

€ 14,90

LASAGNA KETOGENICA SENZA GLUTINE

21 g di PROTEINE e 6 g di CARBOIDRATI per porzione

Lasagna proteica ricca di fibre a ridotto contenuto di carboidrati

(1-3-4-5-6-7-8-9-10-11-14)

€ 15,90

Abbinamento consigliato!

Contorno di verdure di stagione

€ 7,00

PIADIZZA CHETOGENICA SENZA GLUTINE

22 g di PROTEINE e soli 2,4 g di CARBOIDRATI per porzione

Il condimento varia a seconda della stagione e della disponibilità degli ingredienti, chiedi allo staff!

€ 13,90

(1-3-4-5-6-7-8-9-10-11-14)

PIATTI SANI DELLA NUTRIZIONISTA

Le nostre bowl, formulate dalla Dott.ssa Anastasia Fermo nutrizionista, sono realizzate con ingredienti che rispettano le stagioni.

I macronutrienti sono combinati per ottenere un piatto sempre equilibrato!

Bowl ketogenica salmone selvaggio

Salmone selvaggio affumicato, salsa tzatziki, mela e verdure di stagione

(1-3-4-6-7-8-9-10-11) € 15,90

Abbinamento consigliato!

Crackers speziati con farina di mandorle e olio extravergine di oliva € 4,00

Bowl vegan low carb

Con cereali antichi al curry, ceci speziati,

fagioli di soia edamame e verdure di stagione

(1-5-6-8-10-11)

€ 15,90

Abbinamento consigliato!

Bevanda Kombucha ad azione probiotica € 5,00

PIZZA CHETOGENICA **PROTEICA**

Pizza* chetogenica con lievito madre. Solo 5 g di carboidrati, ricca di fibre e con 34 g di proteine per una pizza buona e altamente digeribile!

Pizza chetogenica alle erbe aromatiche

(1-6-10-11)

€ 10,90

Pizza chetogenica margherita

(1-6-7-11)

€ 14.90

Pizza chetogenica scamorza

e verdure di stagione

(1-6-7-9-10-11)

€ 14.90

CONTORNI DI VERDURE DI STAGIONE

Verdure di stagione

Le verdure possono subire delle variazioni secondo la stagione e la disponibilità chiedi allo staff.

(1-5-8-10-11)

€ 7,00

DRINK

Cardo seleziona per te i migliori vini, birre e drink. Siamo convinti che vivere un momento di relax con un buon bicchiere possa essere parte integrante di uno stile di vita sano!

Succhi di frutta-Estratti € 3,50/4,00-€ 5,50

Kombucha € 5.00

Cioccolata calda fondente biologica in tazza € 4.50

Selezione di té e infusi a partire da € 3,50

Aperitivi analcolici € 5,50

> Birre artigianali € 5,50

Vini naturali calice/bottiglia € 6,00/€ 25,00

Champagne Bertemès bottiglia € 60,00

Spritz Luxardo dal 1821 € 7,00

Gin tonic -Gin Kapriol senza zucchero con tonica € 9,00

Amari-Sambuca-Grappa € 4,50

ALLERGENI

Gentile ospite, se hai delle allergie e/o intolleranze alimentari segnalalo al nostro staff e chiedi pure informazioni sui nostri piatti e bevande.

Siamo preparati per poterti consigliarti nel migliore dei modi.

Elenco degli ingredienti allergenici utilizzati in questo esercizio e presenti nell'allegato II del Reg. UE n. 1169/2001 – "sostanze o prodotti che provocano allergie o intolleranze".

- 1. Cereali contenente glutine e prodotti derivati (grano segale, orzo, avena, farro, kamut).
 2. Crostacei e prodotti a base di crostacei.
- 3. Uova e prodotti a base di uova.
- 4. Pesce e prodotti a base di pesce.
- 5. Arachidi e prodotti a base di arachidi.
- 6. Soia e prodotti a base di soia.
- 7. Latte e prodotti a base di latte.
- 8. Frutta a guscio e i loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, noci macadamia)
- 9. Sedano e prodotti a base di sedano.
- 2 10. Senape e prodotti a base di senape.
- 11. Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo.
- 12. Solfiti in concentrazione superiore a 10 mg/kg.
- (3) 13. Lupini e prodotti a base di lupini.
- 14. Molluschi e prodotti a base di molluschi.

*Per garantire il massimo della qualità alcuni prodotti contrassegnati con asterisco potrebbero essere sottoposti ad abbattimento o acquistati congelati all'origine.

PANE* CUNZATU DOLCE

DISPONIBILE ANCHE NELLA VERSIONE CHETOGENICA SENZA GLUTINE, CON SOLI 1,7 G DI CARBOIDRATI (+ € 2,50)

DISPONIBILE TUTTI I GIORNI DALLE H 12.00-SABATO E DOMENICA DALLE H 10.00

Pane in cassetta con ricotta, pere e crema di nocciole 100%

(1-6-7-8) **€** 9,90

Pane in cassetta con burro di arachidi, composta di frutta, banane e cioccolato fondente

(1-6-7-8-11) € 9,90

DOLCI CHETOGENICI

Senza zucchero, glutine e lattosio

(adatti anche ai soggetti diabetici, NON adatti ai soggetti celiaci)

Brownie al cacao con farina di mandorle

(1-3-7-8)

€ 4,50

Muffin cocco e mandorle con gocce di cioccolato

(1-3-7-8)

€ 4,50

Cookies (diversi gusti)

(1-3-6-7)

€ 3,50

Croissant keto

(1-3-5-7-8)

vuto € 3,30 farcito € 3,70

YOGURT E FRULLATI

Macedonia di frutta di stagione

chiedi allo staff per personalizzarla € 5,50

Yogurt greco bowl con frutta di stagione

chiedi allo staff per personalizzarlo

€ 6,50

Frullato a base di yogurt o bevande vegetali e frutta di stagione

chiedi allo staff per personalizzarlo

6,50

Impreziosisci il tuo yogurt/frullato/macedonia!

Granola bio + € 1,00

Burro di arachidi + € 1,00 Crema proteica nocciole/pistacchio + € 1,00





SAI CHE DA CARDO ESISTE UN'AREA SHOP?



Un vero e proprio negozio dove trovi prodotti chetogenici senza zucchero, glutine e lattosio, formulati o selezionati dalla Dott.ssa Anastasia Fermo Nutrizionista