

Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

**sanacafé**<sup>®</sup>  
Mangiare e Amare

Cucina Naturale Funzionale

Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

CI RIVOLGIAMO A TE CHE

- DESIDERI VIVERE A LUNGO
- SEI DIABETICO OPPURE NO
- SEI VEGETARIANO VEGANO OPPURE NO
- SEI INTOLLERANTE AL GLUTINE OPPURE NO
- SEI INTOLLERANTE AL LATTOSIO OPPURE NO
- SEI ALLA RICERCA DELLA SALUTE E DELLA BELLEZZA DURATURA
- SEI PRONTO A SPERIMENTARE DEI CAMBIAMENTI
- VUOI MANGIARE MEGLIO MA NON SAI COME E DOVE
- VUOI PERDERE PESO O MANTENERE IL PESO FORMA
- DESIDERI RAGGIUNGERE PERFORMANCE FISICHE ELEVATE
- VUOI FARE SCELTE RISPETTOSE PER L'AMBIENTE

MANGIARE NATURA + BERE NATURA = SALUTE DURATURA

CARTA DA RICICLO NATURALE CON ALGHE DELLA LAGUNA DI VENEZIA

Cucina Naturale Funzionale

## LISTA ALLERGENI

VI SEGNALIAMO QUI DI SEGUITO I PRINCIPALI ALLERGENI ALIMENTARI.

LA LISTA UFFICIALE - SECONDO LA DIRETTIVA EUROPEA:

GLUTINE  
LATTE  
UOVA  
CROSTACEI  
PESCE  
MOLLUSCHI  
ARACHIDI  
SOIA  
FRUTTA A GUSCIO  
SEDANO  
FAVE E LUPINI  
SEMI DI SESAMO  
SENAPE  
ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI  
LIEVITI

VI RICORDIAMO CHE E' SEMPRE OPPORTUNO SEGNALARCI AL MOMENTO DELL'ORDINAZIONE  
EVENTUALI ALLERGIE O INTOLLERANZE.

## LEGENDA DEL MENU'

CRUDO > (CR)  
VEGANO > (V)  
VEGETARIANO > (VE)  
GLUTEN FREE > (GF)  
LATTOSIO FREE > (LF)

DETOX > (DE)  
DRAIN > (DR)  
ENERGY > (EN)  
BRAIN > (BR)  
SLIM > (SL)  
REBUILD > (RE)  
TONIC > (TO)

Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

## MENU

### “Mangiare ed Amare”

In linea con i dettami dell'associazione PhiMeK, (Philosophy Mediterranean Kitchen) ed il Metodo Sana-ti, di cui è precursore, Sanacafé propone una carta menu fatta di piatti golosi e sani, che soddisfano le esigenze dei Gourmet ma anche delle famiglie. Un Menu stagionale e giornaliero, di materie prime naturali, biologiche e Km0. Un ricettario completo, ideale per recuperare vigore ed energia, favorire la digestione e l'assimilazione, rispettare gli organi, depurare il fegato, facilitare l'eliminazione dei liquidi a livello renale, favorendo il ventre piatto. Riequilibra il Macrobiota della bocca e quello intestinale, fondamentali per il sistema immunitario. Un Menu anti età, per tutte le età, che fa bene al cuore, ricco com'è di sostanze anti radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare, e di sostanze che attivano il metabolismo. Un menu goloso, alcalino, ricco di Super Food e Comfort Food, Vitamine, Minerali, Grassi e Proteine nobili, Fibre ed Acqua biologica, ideale per mantenere il benessere psicofisico, e rimanere in salute. Un menu “furbo e confortevole”, che ci appaga facendoci restare leggeri e riposare bene!

Un carico quotidiano di bioenergia per una vita lunga e gioiosa in piena salute.

Oggi siamo tutti consapevoli che il “Sistema Alimentare” non è adeguato e crea scompensi all'Uomo ed al Pianeta. Vale la massima:

*“Siamo ciò che mangiamo ed il nostro futuro e quello del nostro Pianeta dipende da come mangeremo”*

Sanacafé é una Soluzione **Sana, Semplice, Sicura, Sostenibile e Solidale**, per tutte le persone. Con il **Metodo Sana-ti** ed servizio di **Food Coaching** individuiamo un modello alimentare adatto ad ognuno di voi, e sostenibile per il Pianeta.

**Prima di iniziare i pasti** è opportuno riallineare i flussi energetici. Concedetevi quindi **un momento di meditazione/preghiera** preceduto da una **respirazione lenta e profonda**.

Vi ricordiamo, inoltre, di **masticare bene e con calma**.

*“DARE DA MANGIARE E' UN GESTO SACRO ... UN ATTO D'AMORE”*

**LUIGI TURSI**  
Chef Manager e Food Coach

Cucina Naturale Funzionale

## Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

### WELCOME MENU'

servito in piatto unico

€ 20,00 bevande e pane esclusi

€ 15,00 a pranzo con tessera business lunch

DETOX (V) (GF) 350 kcal € 20,00

INSALATA DI CRUDITE', MIGLIO AL RAGU DI VERDURINE ZENZERO E CANNELLA  
TAGLIATA DI AVOCADO, BARBABIETOLA, SAPA, RUCOLA, PINOLI E GOJI

ENERGY (VE) (GF) 420 kcal € 20,00

INSALATINA DI CECI, MIX DI QUINOA ALLA CLOROFILLA DI VERDURA  
TORTINO DI CICORIA E FAVE, SU CREMA DI SEDANO RAPA ED UN RAVANELLO

ANTI-AGING (PESCE Omg3) (RE) (GF) 370 kcal € 20,00

INSALATINA DI FAGIOLI AZUKI, GRANO SARACENO ALLA CREMA DI CICORIA E SPIRULINA  
PESCE AZZURRO SCOTTATO AL TIMO ED AGRUMI SU VERDURA

### LA PIZZA Sana-ti

FOCACCINA - Olio Evo e Rosmarino (V) (DE)	400 kcal € 6,00
MARINARA - Salsa di Pomodoro, Aglio ed Origano (V) (DE)	450 kcal € 8,00
MARGHERITA - Salsa di Pomodoro Mozzarella e Basilico (VE) (EN)	530 kcal € 10,00
FIOR DI TERRA - Funghi Mozzarella e Basilico (VE) (EN))	510 kcal € 12,00
VERDURELLA - Verdure di stagione e Mozzarella (VE) (EN))	520 kcal € 12,00
FIOR DI MARE - Fiori di Zucca, Mozzarella Acciughe ed Origano (EN) (OMg3)	590 kcal € 14,00
FOCACCIA SANA-TI (VE) (EN)	520 kcal € 15,00
Bufala LF, Pomodorini, Rucola, Olio Evo ed Olive Taggiasche	

CRUDO > (CR) - VEGANO > (V) - VEGETARIANO > (VE) - GLUTEN FREE > (GF) - LATTOSIO FREE > (LF)  
DETOX > (DE) - DRAIN > (DR) - ENERGY > (EN) - BRAIN > (BR) - SLIM > (SL) - REBUILD > (RE)  
TONIC > (TO)

Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

## I MENU' DEGUSTAZIONE

Solo su prenotazione per min. 2 pax - Bevande escluse

**"TERRA VIVA"**

**Vegano**

**Crudo e Vapore - Gluten Free**

Cappuccio di Verdura all'Erba di Grano Bacche di Goji e Zenzero

Involentino di Foglie di Riso ai Germogli Amaranto e Verdurine

Quinoa e Lenticchie con Pate' alle Mandorle e Semi di Chia

Avocado alla Barbabietola Pinoli e Bacche di Goji

Budino crudo di Tapioca al Melograno e Sapa

**Euro 48.00 per persona**

**"DALL' AMICO MIO MARE"**

**Pesce**

**Crudo - Vapore - Omega3**

Alici di Lampara al Vapore su Verdura Croccante e Frutta

Gamberoni rossi Crudi o al Vapore in Salsa Sana-ti con corte di Verdure

Conchiglie di pasta sfoglia con Tartare di Pesce su crema di Riccio di mare

Tonnetto alla Curcuma Cipolla di Tropea Olive Odori Verdure e Pomodorini

Sorbetto di Frutta e Menta

**Euro 58.00 per persona**

## Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

### PER INIZIARE

#### INSALATE secondo stagione e disponibilità

INSALATA EVERGREEN (CR) (V) (GF) (SL)	271 kcal € 12,00
Spinaci, Noci o Mandorle, Sale integrale, Bacche di Goji e Germogli	
INSALATA MAGNA GRECIA (CR) (VE) (GF) (DR) (EN)	264 kcal € 14,00
Insalata Mix, Cetrioli, Pomodori, Cipolla di Tropea, Origano	
INSALATA DI FORMAGGI (VE) (EN)	451 kcal € 16,00
Ricotta o Mozzarella di Bufala LF Parmigiano Reggiano 36M, Pecorino Romano 36M Caprino Sardo, Rucola, Frutta, Miele al Tarassaco e Germogli	

#### ZUPPE \*secondo stagione e disponibilità

ZUPPETTA DI FAGIOLI AZUKI OLIO EVO ED ERBETTE AROMATICHE (V) (GF) (EN)	389 kcal € 14,00
ZUPPA DI VERZA VIOLA CECI ORIGINARI E PEPERONCINO (V) (BR)	365 kcal € 14,00
CAPPUCCIO DI VERDURE ALL'ERBA DI GRANO BACCHE DI GOJI E ZENZERO (CR) (V) (DE)	320 kcal € 14,00
"L'ACQUA SALE" ALL'UOVO BUTTATO (VE) (LF) (EN)	298 kcal € 18,00
(Pane raffermo, Verdure in Brodo Vegetale allo Zafferano in Pistilli, Semi di Chia e Curcuma)	

#### VERDURE secondo stagione e disponibilità

CARCIOFI ALLE ERBETTE DI CAMPO COTTI AL VAPORE (V) (GF) (DE)	150 kcal € 10,00
MILLEFOGLIE DI VERDURA AL NATURALE E LE SUE CREME (V) (GF) (DE)	182 kcal € 12,00
INVOLTINI DI FOGLIE DI RISO GERMOGLI ED AMARANTO E LE SUE CREME (V) (GF) (DE)	330 kcal € 13,00
TAGLIOLINO DI VERDURE AL PESTO DI AVOCADO E PISTACCHIO (CR) (V) (GF) (DE)	330 kcal € 14,00
TORTINO DI FAVE E CICORIA SU CREMA DI SEDANO RAPA ED UN RAVANELLO (VE) (LF) (EN)	392 kcal € 14,00
QUINOA CON LENTICCHIE PATE' DI MANDORLE E SEMI DI CHIA (V) (GF) (EN)	375 kcal € 14,00
FAGOTTI DI VERDURA CON MIGLIO AL TOPINAMBUR, ZENZERO E CANNELLA (V) (GF) (TO)	290 kcal € 14,00
NIDO DI VERDURA CON L'UOVO ALLA CURCUMA E PEPE (VE) (LF) (BR)	210 kcal € 14,00
FIORI DI ZUCCA CON RICOTTA POMODORINI E OLIVE TAGIASCHE (VE) (LF) (BR)	410 kcal € 14,00
AVOCADO ALLA BARBABIETOLA PINOLI E GOJI (CR) (V) (GF) (EN)	325 kcal € 14,00
POLPETTE DI VERDURA E FALSICEREALI POMODORO VERDE E SPIRULINA (V) (GF) (LF) (SL)	265 kcal € 14,00
BURGER VEGETALE SERVITO SU SALSA DI YOGURT E MENTA (VE) (GF) (LF) (BR)	385 kcal € 14,00

CRUDO > (CR) - VEGANO > (V) - VEGETARIANO > (VE) - GLUTEN FREE > (GF) - LATTOSIO FREE > (LF)  
DETOX > (DE) - DRAIN > (DR) - ENERGY > (EN) - BRAIN > (BR) - SLIM > (SL) - REBUILD > (RE)  
TONIC > (TO)

## Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

### I PRIMI INTEGRALI

#### LA PASTA Sana-ti

CLOROFILLA (VE) (DE) Tagliolino alla Clorofilla di Verdura e Pistacchio	370 kcal € 12,00
SaDiMe (V) (LF) (TO) Disco di Pasta Sfoglia al Cecio antico, Salsa di Pomodori Vesuviani e Peperoncino di Sibari	435 kcal € 14,00
ROMA CAPITALE (EN) Chicche di Acqua e Farina, Crema di Verdura, Acciughe, Guanciale e Pecorino	435 kcal € 14,00
LA "SCIALATELLA" (VE) (BR) Lasagna con Melanzane Perline, Bufala LF e Pomodoro Vesuviano o con funghi Shitake	543 kcal € 15,00
CAPPELLI DI PAPA (VE) (EN) Raviolo ripieno di Ricotta di Bufala LF e Verdure con salsa di Carbonara Vegetariana	555 kcal € 15,00
STORIE DI PASTORI (EN) Maccheroni Fileja Cacio e Pepe	435 kcal € 16,00
CONCHIGLIE DI MARE (EN) Pasta sfoglia piegata a conchiglia con ragù di Pesce e crema di Riccio di Mare	445 kcal € 18,00

#### L'ORZO DECORTICATO

SPIRULINA (V) (LF) (TO) Orzo con Crema di Cicorietta Piccante e Spirulina	335 kcal € 15,00
--	------------------

### I PRIMI GLUTEN FREE

#### IL RISO INTEGRALE ANTICO

ROSSO PUNGENTE (V) (GF) (LF) (SL) Insalata di Ermes Rosso al vapore con Verdurine e Zenzero	415 kcal € 14,00
VERDE PURO (V) (GF) (LF) (DE) Risotto alla Clorofilla di Verdure Ortica e Fagioli Verdi Mung	445 kcal € 14,00
NERO (GF) (LF) (BR) Risotto di Venere Nero ai Gamberi Rosa e Verdurine	510 kcal € 15,00
SOLE (GF) (LF) (BR) Risotto allo zafferano in pistilli sedano rapa e spolverata di curcuma	408 kcal € 16,00
PAPPA REALE (GF) (LF) (BR) Risotto di Originario Miele Pecorino e Frutti Rossi con Granella di Fave di Cacao Fermentato	452 kcal € 16,00

#### I FALSI CEREALI GLUTEN FREE

CORIANDOLI (V) (GF) (LF) (DE) Grano Saraceno al vapore con Verdurine e quenelle di Rapa rossa	335 kcal € 14,00
VEDUTA AEREA (V) (GF) (LF) (EN) Mix di falsi cereali con Clorofilla di Spinaci e Cicoria con Peperoncino e Germogli	358 kcal € 15,00



## Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

### PER CONTINUARE

#### IL PESCE OMEGA3

da pesca sostenibile - secondo stagione e disponibilità

ALICI DI LAMPARA AL VAPORE VERDURINE CROCCANTI E FRUTTA (RE)	353 kcal € 15,00
FRITTURINA LEGGERA AGLI AGRUMI (RE)	365 kcal € 16,00
COCKTAILS DI GAMBERETTI FRUTTA ACQUA DI MARE E FRANCIACORTA (RE)	210 kcal € 16,00
TORTINO DI SARDE E CAPRINO SU CROSTINO DI PANE Sana-ti e VERDURE (RE)	353 kcal € 16,00
ROLLE' DI PESCE SCIABOLA AL VAPORE CON CAPONATINA DI VERDURE	310 kcal € 16,00
CALAMARO CROCCANTE AL SALMORIGLIO Sana-ti CON VERDURE (EN)	346 Kcal € 20,00
TONNETTO ALLA CURCUMA CON ODORI OLIVE VERDURE E POMODORINI (EN)	358 Kcal € 20,00
BACCALA' IN ZUPPA DI CARCIOFI	296 Kcal € 20,00
MERLUZZO AL BOCCACCIO TE VERDE MATCHA E ZENZERO	346 Kcal € 20,00
TARTARE DI PESCE Sana-ti (RE)	340 Kcal € 20,00
GAMBERONI ROSSI CRUDI O AL VAPORE IN SALSA Sana-Ti (RE)	369 Kcal € 30,00

#### I VOLATILI D' ALLEVAMENTI BIO

PICCIONE ALLA CREMA DI SEDANO RAPA SESAMO E ZENZERO (EN)	312 Kcal € 18,00
QUAGLIA Sana-ti CON VERDURA IN DUE CONSISTENZE E GERMOGLI (EN)	367 Kcal € 20,00
PERNICE ROSSA AI MIRTILLI CUMINO NERO VERDURE E GERMOGLI (EN)	356 Kcal € 30,00

CRUDO > (CR) - VEGANO > (V) - VEGETARIANO > (VE) - GLUTEN FREE > (GF) - LATTOSIO FREE > (LF)  
DETOX > (DE) - DRAIN > (DR) - ENERGY > (EN) - BRAIN > (BR) - SLIM > (SL) - REBUILD > (RE)  
TONIC > (TO)

## I DESSERT

I nostri dolci, sono espressi, buoni e sani, non contengono zuccheri, dolcificanti ed addensanti raffinati ed industriali, né grassi animali idrogenati.

### ANCHE CRUDO VEGANO E GLUTEN FREE

NUVOLA DI RICOTTA PISTACCHI DI BRONTE ED ARANCE CANDITE (VE) (GF) (EN)	250 kcal € 8,00
NUVOLA DI CIOCCOLATO SALE E PEPERONCINO (VE) (GF) (EN)	300 kcal € 8,00
SANASU' (tiramisù sana-ti) (VE) (SL)	150 kcal € 8,00
BUDINO DI TAPIOCA SUCCO D'UVA, MELAGRANA E CANNELLA (CR) (V) (LF) (GF) (SL)	320 kcal € 8,00
TORTINO DI CACAO E NOCCIOLE, LIMONE DI AMALFI E SORBETTO DI FRUTTA (VE) (TO)	360 kcal € 8,00
SEMIFREDDO DI PISTACCHIO E GELE' DI BERGAMOTTO E RABBARBARO (VE) (TO)	348 kcal € 8,00
TARTUFINI DI MANDORLE CON CACAO CRUDO (V) (GF) (EN)	350 kcal € 8,00
GELATO SANA-TI ALLE SPEZIE (V) (GF) (EN)	250 kcal € 8,00
SORBETTO DI FRUTTA ALLA MENTA FRESCA (V) (GF) (DE)	220 kcal € 8,00

**LA FRUTTA** € 8,00

TAGLIATA DI FRUTTA DI STAGIONE

**ROSOLIO DI BERGAMOTTO detox** € 10,00

**LE TISANE** € 7,00

AYURVEDA digestiva

FINOCCHIO drenante

DOLCE QUIETE rilassante

ROIBOS ARANCIA E CARDAMOMO tonica

BOSCO INCANTATO da meditazione

BAGNO TURCO termogenica

Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

## TI PROMETTIAMO

- UN SONNO PROFONDO E RISTORATORE
- UNA RIGENERAZIONE RAPIDA DEI TESSUTI
- UN PESO SANO UNA SILHOUETTE ARMONIOSA
- UN RITORNO NATURALE ALLA SALUTE OTTIMALE
- OCCHI SCINTILLANTI ED UN FASCINO INDISCUTIBILE
- UNA CARNAGIONE RAGGIANTE UNA BELLEZZA NATURALE
- UN MAGGIOR GUSTO DI VIVERE E SUPERARE I PROPRI LIMITI
- UNA CONCENTRAZIONE MENTALE UNA CREATIVITA' RINNOVATA
- UNA NUOVA VISIONE DELLA VITA UN CAMBIAMENTO POSITIVO
- UN IMPATTO DIRETTO SULL'ECONOMIA E SULL'AMBIENTE

MANGIARE NATURA + BERE NATURA = SALUTE DURATURA

Cucina Naturale Funzionale

Dieta Mediterranea Funzionale

*Chef Luigi Tursi*

**sanacafé<sup>®</sup>**  
Mangiare e Amare

Cucina Naturale Funzionale