

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*

### PIZZA SANA-TI

anche senza glutine

#### LA PIZZA Slim

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
FIORDI TERRA - Funghi Mozzarella e Basilico (VE) (EN)	510 kcal € 12,00
VERDURELLA - Verdure di stagione e Mozzarella (VE) (EN)	520 kcal € 12,00
FIORDI 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	

### INSALATE SANA-TI

#### 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	

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, ne 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 RABBARO (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