

Dieta Mediterranea Funzionale

Chef Luigi Tursi

sanacafé[®]
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

SANA UNICO

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

GELATO O SORBETTO DI FRUTTA ALLA MENTA FRESCA 150 kcal

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

SANASU' (tiramisù sana-ti) 160 kcal

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

BUDINO DI TAPIOCA SUCCO D'UVA, MELAGRANA E CANNELLA 320 kcal

CARNE BIO sanacafè (GF) 370 kcal € 20,00

INSALATINA DI CRUDITE; RISO ROSSO IN INSALATA TIEPIDA DI VERDURINE ZENZERO E CANNELLA FA-
RAONA BIO SU VERDURE DI STAGIONE E SALSE Sanacafè

CREMA ALLE NOCI PINOLI E FRUTTI DI BOSCO 310 kcal

SANA PIZZA

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

SANACAFE' (LF) (VE) (EN) 520 kcal € 15,00

Bufala LF, Salsa di pomodoro, Pomodorini, Rucola, Olio Evo ed Olive Taggiasche

FOCACCIA SANA-TI (GF) (LF) (VE) (EN) 520 kcal € 16,00

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)

Cucina Naturale Funzionale

Dieta Mediterranea Funzionale

Chef Luigi Tursi

A TAVOLA CON LO CHEF FOOD COACH

cena degustativa di edutainment per min. 4 pax

"TERRA VIVA"

Vegano - Crudo e Vapore - Detox - GF

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

Involtino di Foglie di Riso ai Germogli Amaranto, Verdurine e le sue creme

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

Avocado alla Barbabietola Pinoli e Bacche di Goji

Budino al naturale di Tapioca al succo d' Uva, Melograno e Cannella

Euro 48.00 per persona acqua e SanaPopcorn

"DALL' AMICO MIO MARE"

Pesce Pescato fresco - 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 Verza viola

Tonnetto alla Curcuma Cipolla di Tropea Olive Odori Verdure e Pomodorini

Sorbetto di Frutta e Menta al naturale

Euro 58.00 per persona con acqua e SanaPopcorn

"TERRA COTTA"

Carne Selvatica Bio - Prep.ne e Cottura preservativa - Rebuild

Crostino Nduja e Caprino su letto di Rucola

Fegatini recuperati al buon sapore con le verdure golose

Cappelli di Papa, al ragu' di Lepre in odori di campo

Quaglia alla Mediterranea con le sue verdure e salse sana-ti

Torta La Promessa

Euro 58.00 per persona con acqua e SanaPopcorn

Dieta Mediterranea Funzionale

Chef Luigi Tursi

PER INIZIARE

INSALATE secondo stagione e disponibilità già condite

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

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) (Pane raffermo, Verdure in Brodo Vegetale allo Zafferano in Pistilli, Semi di Chia e Curcuma)	298 kcal € 18,00

VERDURE secondo stagione e disponibilità

FRITTURINA SANA-TI AGLI AGRUMI (RE)	255 kcal € 15,00
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' ALLE 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
ASPARAGI CON L'UOVO A BASSA TEMPERATURA 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 € 15,00
POLPETTE DI VERDURA E FALSI CEREALI POMODORO VERDE E SPIRULINA (V) (GF) (LF) (SL)	265 kcal € 15,00
BURGER VEGETALE SERVITO SU SALSINA DI YOGURT E MENTA (VE) (GF) (LF) (BR)	385 kcal € 15,00

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, Guanciale, Acciughe e Pecorino	435 kcal € 14,00
LA "SCIALATELLA" (VE) (BR) Lasagna con Melanzane Perline, Bufala LF e Pomodoro Vesuviano	543 kcal € 15,00
CAPPELLI DI PAPA (VE) (EN) Ravioli ripieni di Ricotta di Bufala LF e Verdure con salsa di Carbonara Vegetariana	555 kcal € 16,00
STORIE DI PASTORI (EN) Maccheroni Fileja Cacio e Pepe	435 kcal € 18,00
CONCHIGLIE DI MARE (EN) Pasta sfoglia piegata a conchiglia con ragù di Pesce su crema di Verza viola	445 kcal € 20,00

L'ORZO DECORTICATO

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

I PRIMI GLUTEN FREE

SEDANINI DI LENTICCHIA ROSSA AL RADICCHIO E CAPRINO (V) (GF) (DE)	335 kcal € 15,00
FUSILLI DI PISELLI E QUINOA CREMA DI CICORIA E PEPERONCINO (V) (GF) (DE)	335 kcal € 15,00
ROSSO PUNGENTE (V) (GF) (LF) (SL) Insalata di Riso Hermes 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 € 15,00
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, olio EVO, sedano rapa, pepe e curcuma fresca	408 kcal € 16,00
PAPPA REALE (GF) (LF) (BR) Risotto Originario con Miele Pecorino e Frutti Rossi, Granella di Fave di Cacao Fermentato	452 kcal € 16,00
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) Falsi cereali con Clorofilla di Spinaci e Cicoria, Verdurine, Zenzero, Peperoncino e Germogli	358 kcal € 15,00

PER CONTINUARE

IL PESCE OMEGA3 DEL NOSTRO MARE

da pesca sostenibile - secondo stagione e disponibilità

ALICI DI LAMPARA AL VAPORE VERDURINE CROCCANTI E FRUTTA (RE)	353 kcal € 15,00
FRITTURINA SANA-TI AGLI AGRUMI (RE)	365 kcal € 16,00
COCKTAILS DI GAMBERETTI FRUTTA ACQUA DI MARE E FRANCIACORTA (RE)	210 kcal € 16,00
SANDWICH 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 (EN)	310 kcal € 16,00
CALAMARO CROCCANTE AL SALMORIGLIO Sana-ti CON VERDURE (EN)	346 Kcal € 18,00
BACCALA' IN ZUPPA DI CARCIOFI (DE)	296 Kcal € 18,00
TONNETTO SANA-TI (EN)	358 Kcal € 20,00
RANA PESCATRICE SCOTTATA AL TIMO SU CREMA DI VERZA VIOLA (EN)	296 Kcal € 20,00
MERLUZZO AL BOCCACCIO TE VERDE MATCHA E ZENZERO (DE)	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

LA CARNE NATURALE DELLE NOSTRE CAMPAGNE

d' allevamento selvatico - secondo stagione e disponibilità

FEGATINI RECUPERATI AL BUON SAPORE CON VERDURINE GOLOSE (RE)	349 Kcal € 18,00
FARAONA SU VERDURA CREMA DI PORCINI E GERMOGLI (RE)	335 Kcal € 18,00
LEPRE ALL' AGRODOLCE SANA-TI IN ODORI DI CAMPO (RE)	349 Kcal € 20,00
CAPRETTO ALLA MANDORLA SU VERDURE E SALSE SANA-TI (RE)	359 Kcal € 20,00
QUAGLIE ALLA MADITERRANEA CON LE SUE VERDURE E SALSE SANA-TI (RE)	214 Kcal € 20,00
FILETTO DI MANZO DA PASCOLO BIO VERDURE CUMINO NERO (RE)	365 Kcal € 28,00
MOSTARDA D'UVA E RABBARBARO	

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 RABBARO (VE) (TO)	348 kcal € 8,00
TARTUFINI DI MANDORLE CON CACAO CRUDO (V) (GF) (EN)	350 kcal € 8,00
TORTA LA PROMESSA (VE) (TO)	356 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

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[®]
Mangiare e Amare

Cucina Naturale Funzionale