

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** individuamo 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 MENSA

Lunch e Dinner € 15,00 - 2 piatti

LUNEDI - menù Detox

Cappuccino **Viola** al Cardo Mariano - CousCous di Mais alle Verdurine - Lasagna di Verdure - Burger Vegetale con Yogurt e Menta - Insalata Verde ad alto ORAC – Tartare di Frutta al Miele e Limone

MARTEDI - menù Drain

Cappuccino **Verde** all'Erba di Grano - Sartu' di Riso Scuro al Radicchio e Zenzero - Verdure Ripiene - Insalata di Cetriolo - Insalata Verde ad alto ORAC - Tartare di Frutta Miele e Limone

MERCOLEDI - menù Energy

Cappuccino **Giallo** con Acai – La Panzanella - Verdura al Vapore - Polpette Vegetali all'uovo bio - Mix d'Insalata ad alto ORAC - Dolce del giorno

GIOVEDI - menù Brain

Cappuccino **Rosso** - Farinata di Ceci Curcuma e Rosmarino – Spezzatino di Tacchino Bio - Insalata di Spinaci e Noci – Insalata di Riso - Dolce del giorno

VENERDI - menù Anti Aging

Zuppa **Mediterranea** al Tè Verde Alghe Gamberetti e Verdure - Riso integrale Verdure e Peperoncino - Alici in frittura leggera – “La Parmisana” - Mix d'Insalata ad alto ORAC - Tartare di Frutta Limone e Zenzero

SABATO - menù **Super Food**

I piatti possono contenere allergeni, segnalateci eventuali allergie ed intolleranze - grazie

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

Cucina Naturale Funzionale

Dieta Mediterranea Funzionale

Chef Luigi Tursi

SANA UNICO

menu servito in piatto unico

€ 20,00 bevande e pane esclusi

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 ZENZE-
RO E CANNELLA FARAONA BIO SU VERDURE DI STAGIONE E SALSE Sanacafè
CREMA ALLE NOCI PINOLI E FRUTTI DI BOSCO 310 kcal

Cucina Naturale Funzionale

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