

# MENU

VIRGIN ACTIVE CAFÉ

*cibiamo group*



2

IL VIRGIN ACTIVE CAFÉ VUOLE  
NUTRIRE CON CURA E AMORE  
CHI SI VUOLE BENE E CERCA  
ANCHE ATTRAVERSO IL CIBO  
DI RAGGIUNGERE EQUILIBRIO,  
BENESSERE, FORMA  
FISICA E FELICITÀ.

**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**

# Nutrirti con amore è la nostra missione

Nelle pagine che seguono ti spieghiamo un po' di noi e soprattutto quello che possiamo fare per te.



Se stai **morendo**  
**dalla fame** però  
sentiti libero di fare  
un bel salto fino  
alla lista di cibi e  
bevande.

→

3

## ATTENZIONE

Se sei convinto che per rimanere in forma dovrai solo soffrire e rinunciare a mangiare bene sei sulla cattiva strada!

*cibiamo group*

# IL NOSTRO **MANIFESTO**

- 1 Il nostro menù è molto lontano dall'essere dietetico, triste e noioso. Crediamo che il cibo sano per un corpo bello e forte debba anche essere buonissimo e rendere felici i nostri clienti.
- 2 Ci impegniamo ad incoraggiare tutti a mangiare meglio e in modo più sano attraverso un'offerta altamente specializzata.
- 3 Ci poniamo i tuoi stessi obiettivi e ti aiutiamo a raggiungerli con una strategia semplice quanto efficace:

4



**INTEGRARE**

**ALLENAMENTO**



**ALIMENTAZIONE**



**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**

# CIBI FUNZIONALI O SUPERFOOD?

La maggior parte di noi dimentica che quello che si mangia gioca un ruolo fondamentale sul raggiungimento degli obiettivi di forma fisica.

La scienza dell'alimentazione oggi ci fornisce tantissime informazioni utili per selezionare i cibi che possono servirci a raggiungere obiettivi ben precisi.

Questi alimenti infatti si dicono “funzionali” proprio per descrivere la ragione per cui possiamo sceglierli.

Un altro termine molto di moda è quello del Superfood. Anche in questo caso si vuole sottolineare che un cibo può essere consumato non solo perché è buono (il che è già una ragione importante) ma anche perché svolge una funzione specifica. I cibi più funzionali, più utili alla nostra salute e al raggiungimento degli obiettivi sono cibi **SUPER!**



# La tua guida strategica

Ormai ti sarà chiaro... **questo non è un semplice menù.**

**È la tua guida strategica per iniziare fin d'ora a scegliere il meglio per te** (quello che ti piace di più) e per i tuoi obiettivi di forma fisica (quello che ti fa sentire al top).

Ti pare troppo complicato? Non preoccuparti. Ci occupiamo noi di tutto:

- Studiamo e collaboriamo con nutrizionisti esperti per poterti offrire quello che è giusto.
- Coniamo le informazioni degli esperti con gli ingredienti preziosi del buon senso e della semplicità.
- Traduciamo il tutto in poche regole molto facili da seguire.

6



**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**

# Il metodo in poche parole

- Abbiamo individuato gli alimenti necessari prima, durante e dopo l'allenamento per massimizzare il raggiungimento di tre diversi obiettivi: **forza**, **equilibrio** e **leggerezza** (se non si fosse capito abbiamo attribuito ai tre obiettivi diversi colori).
- In base all'obiettivo che ti poni e al momento del pasto rispetto al workout consigliamo il pasto tipo ideale in termini di alimenti e quantità.
- Abbiamo selezionato tante ricette salutari e buonissime alle quali corrispondono diversi obiettivi.
- Ti offriamo una selezione di superfood da aggiungere a piacere per arricchire tutti i tuoi pasti.

## Le regole

1 Stabilisci il tuo obiettivo

● forza

● equilibrio

● leggerezza

2 Seleziona il tempo

3 Impara la giusta quantità

# I tuoi obiettivi

## **Obiettivo: forza / massa muscolare**

Mangi più di prima e non ingrassi, anzi hai più energia. L'aumento di muscolatura ti permette, a parità di calorie introdotte, di bruciare di più, anche dopo l'allenamento. Se vuoi aumentare di peso ma solo di massa magra, il **colore rosso** è quello che fa per te.

## **Obiettivo: equilibrio / mantenimento**

Il tuo organismo vive in perenne omeostasi dinamica, ciò significa anche che è sempre in equilibrio tra alimenti ingeriti e calorie mediamente consumate. Se sei già in forma, ti piaci e vuoi mantenere il tuo fisico in salute, scegli il **colore verde**.

## **Obiettivo: leggerezza / dimagrimento**

Spesso dimagrire è associato a mangiare poco e male. Considera che privazioni e punizioni ti portano a ritornare alle vecchie care sbilanciate abitudini alimentari. Se vuoi dimagrire senza perdere il gusto del mangiare, scegli il **colore azzurro**.





# Conosciamoci meglio

## Per cominciare calcola il tuo BMI

BMI Significa in inglese Body Mass Index; è l'indice della tua massa corporea.

**BMI = PESO (kg) / Altezza<sup>2</sup> (metri)**  
(attenzione l'altezza è al quadrato)

Esempio, se peso 55 kg e sono alto 1,70:  
BMI = 55 kg / 1,70\*1,70 = 19

Peso normale: tra i 18 e 25

- Sovrappeso: tra i 25 e 30
- Obesità: tra i 30 e 40
- Grande obesità: oltre i 40

Per calcolarlo automaticamente vai sul sito:

[virginactive.it/live-happy-be-active/utilita/calcolo-bmi](http://virginactive.it/live-happy-be-active/utilita/calcolo-bmi)

Se sei molto muscoloso non è un problema se risulti sovrappeso.

Preoccupati invece se non fai nessuna attività fisica ed il tuo BMI è oltre i 25!

## Un altro indice, il WHR

WHR, Waist Hip Ratio, è l'indice che misura il rapporto tra Vita e Fianchi.

È un indicatore che valuta il rischio di malattie cardiache. Misura il girovita nel punto più stretto, in piedi in posizione rilassata. In genere, il punto più stretto si trova proprio sotto l'ombelico.

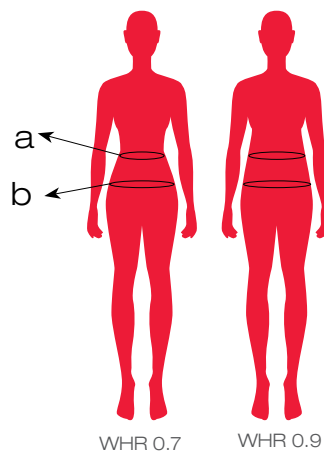
Misura il giro dei fianchi nel punto più largo, solitamente all'altezza delle natiche.

Un valore maggiore di 0,95 per gli uomini e maggiore di 0,85 per le donne indica un possibile rischio di malattie cardiache.

Per calcolarlo automaticamente vai sul sito:

[virginactive.it/live-happy-be-active/utilita/calcolo-whr](http://virginactive.it/live-happy-be-active/utilita/calcolo-whr)

**WHR = a/b**



# I cibi giusti al momento giusto

I cibi giusti al momento giusto per una strategia combinata fra allenamento e alimentazione. Non solo cibi funzionali ma anche un uso strategico dei tempi dell'alimentazione per rendere più efficace l'allenamento.

---

## PRE WORKOUT GOALS



mantenere energia

10

aumentare la performance

idratare

preservare la massa muscolare

accelerare il recupero

---

## DURING WORKOUT GOALS



fornire carica immediata

mantenere l'idratazione

mantenere la performance

preservare la massa muscolare

migliorare il recupero

---

## POST WORKOUT GOALS



reidratare

recuperare

ricaricare

costruire massa muscolare

migliorare la performance futura

---



**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**

# Pre workout goals



## LE PROTEINE

- Sono necessarie a mantenere i muscoli e possono aiutare ad aumentarne le dimensioni.
- Aiutano a prevenire e a ridurre gli effetti dei danni muscolari.
- Migliorano l'adattamento all'esercizio nel lungo periodo.

## I GRASSI

- Rallentando la digestione del cibo, mantengono il livello di insulina e glucosio nel sangue costante. Si resiste più a lungo senza provare fame.

**Mantenere energia**

**Aumentare la performance**

**Idratare**

**Preservare la massa muscolare**

**Accelerare il recupero**

## I CARBOIDRATI

- Un po' di carboidrati sono sempre utili per tutte le performance ad alto livello di intensità.
- Mantengono alto il livello di glicogeno e comunicano al cervello che i muscoli devono essere preservati.
- Stimolano il rilascio di insulina che, combinata alle proteine, migliora la sintesi proteica e favorisce il recupero.

E non dimenticare di bere!



# During workout goals



## LE PROTEINE

• Una piccola quantità di proteine aiuta a preservare la massa muscolare (15 gr per ora di allenamento). Questo consente un miglior adattamento al training nel lungo periodo e un miglior recupero (soprattutto quando sono trascorse più di tre ore dal tuo ultimo pasto e quando vuoi mettere su molta massa muscolare).

12

**Mantenere l'idratazione**

**Fornire carica immediata**

**Mantenere la performance**

**Preservare la massa muscolare**

**Migliorare il recupero**

## I CARBOIDRATI

• Durante l'allenamento una piccola quantità di carboidrati dà la carica per mantenere alta la performance e facilita un rapido recupero. Sono necessari solo in casi di allenamenti intensivi e prolungati - e nel caso si voglia mettere su molta massa muscolare.

• In abbinamento alle proteine 30-40 gr di carbo sono sufficienti per mantenere una performance al top.



Indipendentemente dall'obiettivo mantenere l'idratazione è la tua priorità.

## I GRASSI

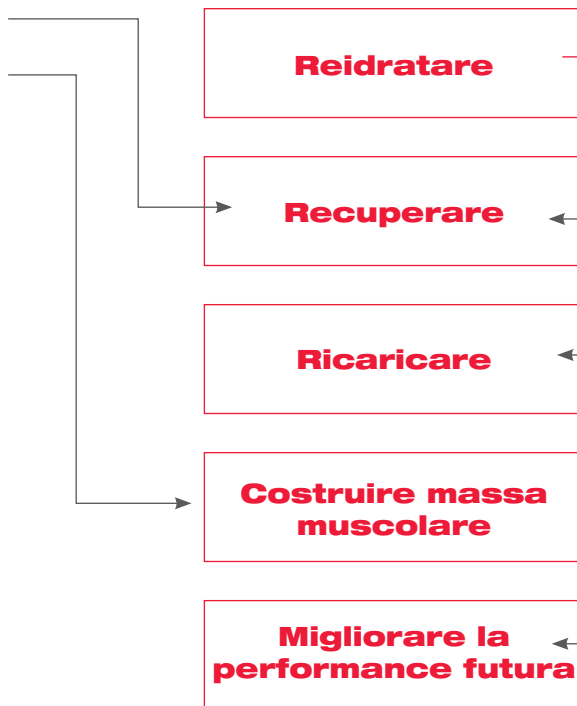
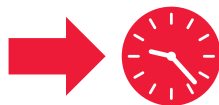
• Durante l'allenamento sono da evitare. Non c'è ragione di appesantire la digestione proprio durante uno sforzo fisico. Ovvio se lo sforzo fisico dura molte ore consecutive, come nel caso di un trekking, sgranocchiare un po' di noci sarà senz'altro utile.

**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**

# Post workout goals

## LE PROTEINE

• Dopo l'allenamento le proteine aiutano a prevenire il breakdown proteico e stimolano la sintesi consentendo il mantenimento e l'aumento del tessuto muscolare.



## I CARBOIDRATI

• I carboidrati sono necessari a ristabilire il glicogeno a livello di fegato e muscoli. Anziché ricorrere a carboidrati raffinati, scegli carboidrati integrali in abbinamento a frutta: sono meglio tollerati, raggiungono ugualmente l'obiettivo entro le 24 ore e soprattutto... sembrano consentire una performance migliore il giorno successivo.

Sia che tu scelga di fare il pieno di carburante subito dopo l'allenamento o che voglia attendere un po' più a lungo, la giusta idratazione non può aspettare.



13



## I GRASSI?

• Se una volta si credeva che i grassi dovessero essere evitati perché causano un rallentamento della digestione di proteine e carboidrati oggi si sa che questo è totalmente irrilevante.

Aggiungere un po' di grassi al tuo pasto post allenamento può in realtà portare qualche beneficio: una ricerca ha addirittura dimostrato una maggiore assimilazione di proteine da parte di chi aveva bevuto latte intero in confronto a chi aveva bevuto latte scremato.

# Il pasto ideale prima/durante/dopo l'allenamento in base al tuo obiettivo

\*occhio alle quantità!

	 <b>Obiettivo forza-massa muscolare</b>	 <b>Obiettivo equilibrio-mantenimento</b>	 <b>Obiettivo leggerezza-dimagrimento</b>
<b>PRE WORKOUT</b> pasto (1-2 ore prima)	3 cucchiaini di proteine, 2 pugni di verdura, 2 pollici di grassi, 3 manciate di carboidrati (frutta + riso o pasta integrale)	2 cucchiaini di proteine, 2 pugni di verdura, 2 pollici di grassi, 2 manciate di carboidrati (frutta + riso o pasta integrale)	3 cucchiaini di proteine, 1 pugno di verdura, 1 pollice di grassi, 1 pugno di carboidrati (frutta o riso o pasta integrale)
snack* (0-60 minuti prima)	frullato proteico + mini snack	mini snack o frullato	frullato proteico
<b>DURING WORKOUT*</b>	Sport drinks 15 gr di proteine + 30 grammi di carboidrati e/o barretta energetica + acqua	Sport drinks 15 gr di proteine + 30 grammi di carboidrati o barretta energetica + acqua	Integratore di sali minerali + acqua
<b>POST WORKOUT*</b> pasto 0-2 ore dopo	3 cucchiaini di proteine, 2 pugni di verdura, 2 pollici di grassi, 3 manciate di carboidrati (frutta + riso o pasta integrale)	2 cucchiaini di proteine, 2 pugni di verdura, 2 pollici di grassi, 2 manciate di carboidrati (frutta + riso o pasta integrale)	3 cucchiaini di proteine, 1 pugno di verdura, 1 pollice di grassi, 1 pugno di carboidrati (frutta o riso o pasta integrale)

14

\*SNACK: In alternativa (o anche in aggiunta se si deve costruire molta massa) un minipasto facile da digerire.

\*DURING WORKOUT: Per tutti gli allenamenti intensivi, per allenamenti che durano più di due ore e specialmente quando fa caldo non perderti in un bicchier d'acqua. In questi casi puoi sostenere l'idratazione e la tua performance con un buon sport drink.

\*POST WORKOUT: Dopo aver faticato tanto completa il tuo allenamento con un buon e meritato pasto.

**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**

## ESEMPI DI SPUNTINI PRE-WORKOUT

facili da digerire e rapidamente assimilabili

- FRULLATO BLUE FUEL (mirtilli, avena e proteine)
- YOGURT MAGRO CON FIOCCHI DI AVENA E NOCI
- CENTRIFUGA BRUCIAGRASSI (spinaci e mela + proteine in polvere)

Da 0 - 60 minuti prima di iniziare l'allenamento assicurati di avere fatto il pieno di carburante per una performance da gara!

## ESEMPI DI SPUNTINI POST-WORKOUT

per il recupero immediato delle energie

Dopo aver dato tutto...prendi qualcosa per stare meglio subito.

- FRULLATO SUPER SHAKE (banana, mirtilli, limone, arance, bacche goji e proteine in polvere)
- MIX DI FRUTTA SECCA E UVA SULTANINA
- CENTRIFUGATO DISSETANTE (mela, carota, zenzero + proteine in polvere)

Scegli fra spuntini, frullati e centrifughe pensati ad hoc per l'obiettivo del recupero energetico in funzione del tuo obiettivi di forma fisica.

• Non tutti sanno che fare il pieno di proteine subito dopo l'allenamento è la migliore strategia per il recupero, l'adattamento e la performance. Inoltre si è scoperto che un mix di carboidrati integrati insieme alla frutta e in combinazione alle proteine ti assicurano di essere al top anche nelle performance successive.  
La composizione del pasto che segue il workout assomiglia a quella pre-workout, solo ricorda di aggiungere ancora più liquidi per la giusta idratazione.

# Delicious breakfasts to rock

Si sa .. **la colazione** è il pasto più importante della giornata. Ma perché?

1 È fondamentale per ristabilire il giusto livello di glucosio, necessario per fornire le energie al nostro corpo e iniziare la giornata con grinta.

2 La ricerca scientifica ha dimostrato che consumare frutta e cereali integrali a colazione riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari e di sviluppare situazioni di sovrappeso.

3 Gli studi rivelano che chi non fa colazione al mattino tende a mangiare di più e ad ingrassare più facilmente...

16

## YOGURT CON MUESLI BIOLOGICO

+ miele  
+ spremuta

€ 7.50

## LATTE SCREMATO E PROTEINE

+ pane integrale  
+ marmellata  
+ frutta secca

€ 5.70

## YOGURT MAGRO

+ fiocchi di cocco  
+ mirtilli

€ 5.70

## BISCOTTI INTEGRALI

+ latte scremato

€ 3.20

## FRITTATA BIANCA

+ macedonia di fragole  
con fiocchi di cocco

€ 6.70

## LATTE SCREMATO

+ cereali integrali  
+ spremuta

€ 5.90

## UOVO STRAPAZZATO

+ pane integrale  
+ frutta secca  
+ spremuta

€ 8.00

## SALMONE AFFUMICATO

+ pane tostato con semi  
+ macedonia di frutti rossi e noci

€ 8.00

Aggiungi 1€ al tuo menù e gusta un **caffè** o un **cappuccino**.

**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**





# Super food



18

Ci sono alcuni cibi che oltre ad essere buoni possono aiutarti a stare meglio e a migliorare le tue performance. Noi abbiamo selezionato alcuni di questi SUPER cibi per rendere più SUPER le nostre ricette.

Aggiungili a yogurt, frullati, macedonie o rendi ancora più speciale la tua insalata...

**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**

## SUPERFOOD

- **BEE POLLEN** (energizzante naturale: aumenta la resistenza durante uno sforzo, consente un rapido recupero di sali minerali dopo l'allenamento – perfetto con yogurt) € 1.00
- **BACCHE DI ACAI** (azione antiossidante e antinfiammatoria, contribuiscono al recupero post allenamento – da aggiungere a frullati, macedonie e yogurt) € 1.00
- **SEMI DI CHIA** (energizzante ricco di aminoacidi, proteine e Omega 3 – ottimo in aggiunta a centrifughe, insalate e zuppe) € 1.00
- **SEMI DI LINO** (rinforzano il sistema immunitario e contribuiscono a depurare l'organismo, ricchi di Omega 3, sali minerali e vitamine – possono arricchire insalate, secondi di carne o pesce) € 1.20
- **BACCHE DI GOJI** (multivitaminico naturale, ricco di sali minerali che consente di ripristinare velocemente l'equilibrio idrico – perfette in insalata, frullati e macedonie) € 1.00
- **ZENZERO** (ricco di vitamine, velocizza il metabolismo e contribuisce ad aumentare il senso di sazietà – consigliato nei momenti di affaticamento – ideale nei centrifugati) € 1.00
- **FRUTTA SECCA** (fonte di energia e di proteine – ideale per arricchire insalate e macedonie) € 2.00

## Caffetteria, tè e infusi

Sai che il caffè ha importanti proprietà? Stimola il sistema nervoso e la reattività muscolare e, se consumato mezzogiorno prima dell'allenamento, può contribuire a migliorare le tue performance.

Non dimenticarti mai di bere durante il giorno e ricorda sempre di reintegrare subito i liquidi persi durante l'allenamento o uno sforzo.. Se vuoi bere qualcosa di diverso concediti una tazza di tè verde: un toccasana per la tua salute.



## CAFFETTERIA

CAFFÈ 100% ARABICA	€ 1.00
DECAFFEINATO	€ 1.20
CAFFÈ MACCHIATO BEVANDA SOIA	€ 1.20
CAFFÈ SHAKERATO	€ 3.00
CAFFÈ ORZO/GINSENG/GUARANÀ PICCOLO	€ 1.30
CAFFÈ ORZO/GINSENG/GUARANÀ GRANDE	€ 1.50
CAPPUCCINO	€ 1.30
CAPPUCCINO DECAFFEINATO	€ 1.50
CAPPUCCINO CON BEVANDA DI SOIA/RISO	€ 1.50
CAPPUCCINO CON BEVANDA DI SOIA/RISO DECA	€ 1.70
CAPPUCCINO ORZO/GINSENG	€ 1.50
LATTE SCREMATO	€ 1.20
LATTE MACCHIATO	€ 1.50
BEVANDA DI SOIA	€ 1.50
BEVANDA DI RISO	€ 1.50
BEVANDA DI SOIA/RISO MACCHIATA	€ 1.70
MAROCCHINO	€ 1.30
MAROCCHINO ORZO/GINSENG/DECA O SOIA	€ 1.50
MAROCCHINO DECA CON BEVANDA DI SOIA	€ 1.70
CREMA CAFFÈ	€ 2.50

## TÈ E INFUSI

TÈ NERO EARL GREY	€ 2.50
TÈ BIANCO ALL'ARANCIA	€ 2.50
TÈ VERDE	€ 2.50
INFUSO LIMONE E ZENZERO	€ 2.50
INFUSO RIBES NERO E ACAI	€ 2.50
INFUSO FRUTTI ROSSI E ARONIA	€ 2.50



## **Dolci, brioches e spuntini**

Quando possiamo preferiamo utilizzare nelle nostre ricette farine integrali: fanno bene e sono buone.

## DOLCI E BRIOCHE

BRIOCHE VUOTA*	€ 1.00
BRIOCHE FARCITA* (MIELE O MARMELLATA)	€ 1.20
BRIOCHE VEGANA* (MARMELLATA, MIELE E VUOTA)	€ 1.50
PANE E MARMELLATA BIO*	€ 2.50
PANE TOSTATO E MIELE DOP*	€ 2.00
MUFFIN AI MIRTILLI*	€ 2.00
MUFFIN AL CACAO*	€ 2.00
BISCOTTI INTEGRALI	€ 2.00
TORTA ARTIGIANALE ALLE CAROTE (SENZA LATTOSIO)	€ 4.00
TORTA ARTIGIANALE ACQUA E CACAO (SENZA BURRO E UOVA)	€ 4.00
TORTA ARTIGIANALE ALLO YOGURT (SENZA BURRO)	€ 4.00
TORTA ARTIGIANALE VEGANA CON FARINA DI CARRUBE	€ 5.00

## SPUNTINI SALATI

SALMONE E PANE TOSTATO*	€ 4.00
FRITTATA BIANCA E PANE TOSTATO*	€ 2.50
OMELETTE E PANE TOSTATO*	€ 2.50

## PANINO MIGNON\*

(integrali, cereali e semi di papavero)

BRESAOLA RUCOLA E LIMONE	€ 2.50
SALMONE RUCOLA E LIMONE	€ 2.50
TACCHINO RUCOLA E LIMONE	€ 2.50

## SNACK DOLCI

BARRETTE ENERGETICHE	€ 1.80
BARRETTE ENERGETICHE 27%	€ 2.00
BARRETTE ENERGETICHE 50%	€ 2.00
MIX FRUTTA SECCA	€ 3.50
BUDINO ALLA SOIA (GUSTO VANIGLIA)	€ 1.20

(la disponibilità delle torte può variare secondo la stagionalità)

## Yogurt e frullati

Per i nostri yogurt scegliamo solo yogurt bio di alta qualità da combinare con tanti ingredienti speciali...

I nostri frullati sono gli alleati perfetti per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi con il giusto equilibrio tra proteine e gusto.





## YOGURT

YOGURT MAGRO BIO € 2.50

YOGURT GRECO € 3.00

### Super ingredienti per il tuo yogurt:

CEREALI INTEGRALI € 1.20

AVENA € 1.20

RISO SOFFIATO € 1.20

MUESLI BIO CON FRUTTA SECCA E NOCI € 1.50

MIELE € 1.00

FIOCCHI DI COCCO € 1.20

BANANA € 1.00

FRUTTI ROSSI € 1.50

FRUTTA FRESCA DI STAGIONE € 1.50

MIRTILLI € 2.00

SUPER MIX DI FRUTTA BIO € 2.00

BACCHE DI ACAI € 1.00

BACCHE DI GOJI € 1.00

BEE POLLEN € 1.00

## FRULLATI

(a scelta con latte, acqua o bevanda di soia\*)

BANANA POWER (banana e proteine in polvere) € 4.50

BLUE FUEL (mirtilli, avena e proteine in polvere) € 5.00

BRACCIO DI FERRO (spinaci, banana, latte di mandorla, polvere proteica al cioccolato) € 4.50

OLIVIA (spinaci, ananas, mango, proteine in polvere e semi di lino) € 5.00

ENERGY SHAKE (limone, arancia e proteine in polvere) € 4.50

SUPER SHAKE (banana, mirtilli, limone, arance e bacche goji) € 4.50

CREA IL TUO FRULLATO CON GLI INGREDIENTI CHE PREFERISCI € 5.00

\*con bevanda di soia € 0.50

# Centrifugati e macedonie

Abbiamo selezionato ricette buone e sane combinando le proprietà e i benefici della frutta e della verdura per soddisfare tutti i gusti e tutte le esigenze.

Scegli il tuo mix naturale di vitamine, sali minerali, fibre e gusto.



## CENTRIFUGATI

ENERGIZZANTE (arancia, carota e limone)	€ 4.00
DEPURATIVO (ananas, mela e sedano)	€ 4.00
RIGENERANTE (mela, ananas e fragola)	€ 4.00
TONIFICANTE (kiwi, mela e zenzero)	€ 4.00
DIGESTIVO (finocchio, sedano, carota e zenzero)	€ 4.00
BRUCIAGRASSI (spinaci e mela)	€ 4.00
VITALIZZANTE (fragole, papaya e mango)	€ 4.00
ANTINFIAMMATORIO (ananas, frutti rossi e limone)	€ 4.00
VITAMINICO (pompelmo rosa, arancia e limone)	€ 4.00
ANTIOSSIDANTE (mela, melagrana e limone)	€ 5.00
DISSETANTE (mela, carota e zenzero)	€ 4.00
CREA IL TUO CENTRIFUGATO CON I TUOI INGREDIENTI PREFERITI	€ 5.00

## SPREMUTA

ARANCIA	€ 3.50
MELAGRANA	€ 5.00

27

## MACEDONIA

FRUTTA DI STAGIONE PICCOLA	€ 3.00
FRUTTA DI STAGIONE GRANDE	€ 4.00
FRUTTI ROSSI CON YOGURT, ACAI, GOJI, POLLINE	€ 6.00
FRUTTI GIALLI CON BACCHE DI GOJI (inverno ananas e banana/estate pesca e albicocche)	€ 4.00
+ NOCI	€ 0.50

# Super salads

Le nostre insalate sono talmente buone da far passare in secondo piano che sono anche **SUPER SANE** e **SUPER FUNZIONALI**.

E se vuoi proprio esagerare aggiungi i nostri **SUPERFOOD TOPPINGS** per un'insalata effetto **WOW!**



## INSALATE

(accompagnate da pane integrale e mix di semi biologici)

- PIÙ EQUILIBRIO (tonno, finocchio, pomodorini, carote, olive taggiasche, songino, radicchio rosso) € 8.00
- PIÙ LEGGEREZZA (pollo, sedano, mele e arance, songino, radicchio rosso) € 6.00
- PIÙ ENERGIA (legumi, frutta secca, lattughino) € 6.00
- PIÙ FORZA (petto di pollo, pomodori, piselli\*, uovo sodo e germogli di soia) € 7.00
- SUPERVITALITÀ (mozzarelline, mela, sedano, finocchio, bacche di goji, semi di chia e spinacino) € 6.00
- SUPERENERGIA (avocado, arance, carote, succo di limone e semi di lino) € 6.00
- NIZZARDA (tonno, uova sode, patate, olive taggiasche, acciughe, songino, radicchio rosso) € 8.00

## Panini e piatti freddi

Scegli tra i nostri tipi di pane:

- integrale (ricco di fibre e a basso contenuto glicemico)
- 5 cereali (ricco di fibre e sali minerali)
- semi di papavero (ricco di sali minerali)

Ricorda che le fibre ti danno energia a lunga durata.



## PANINI\*

(integrali, cereali e semi di papavero)

- CRUDO DI PARMA DOP € 4.00
- TONNO E POMODORO CILIEGINO € 5.00
- BRESAOLA RUCOLA E LIMONE € 7.00
- TACCHINO RUCOLA E LIMONE € 5.00
- COTTO, POMODORO, MOZZARELLA FIOR DI LATTE BIO € 5.00
- SALMONE AFFUMICATO, ROBIOLA, VALERIANA, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, SUCCO DI LIMONE € 7.00
- CRUDO DI PARMA DOP, ZUCCHINE GRIGLIATE, BUFALA CAMPANA DOP € 6.00

## PIATTI FREDDI

- BRESAOLA, RUCOLA, GRANA PADANO DOP € 7.00
- CARPACCIO SALMONE, POMODORINI, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA € 7.00
- ROAST BEEF, RUCOLA E GRANA PADANO DOP € 8.00
- CARPACCIO TONNO, OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA, TIMO € 8.00

## Primi piatti

I carboidrati sono un alleato prezioso: prima dell'allenamento danno la giusta energia per affrontare un sforzo, dopo l'allenamento consentono un rapido recupero.

Conosci la quinoa?

La quinoa è così nutriente da poter essere considerata un SUPERFOOD, ricca di proteine, carboidrati e aminoacidi, è perfetta per un pieno di energia tutto naturale (e ricorda è senza glutine).

... non dimenticare che puoi personalizzare le zuppe aggiungendo il tuo superfood preferito.





## PRIMI PIATTI

### RISO

(a scelta tra integrale, nero, basmati e carnaroli) con

- POLLO € 8.00
- TONNO E POMODORINI € 7.00
- VERDURE € 5.50

- **FARRO\*** € 6.00

VERDURE FRESCHE GRIGLIATE, POMODORINI, SALSA DI BASILICO

- **QUINOA\*** € 6.00

VERDURE MISTE

### PASTA INTEGRALE

- POMODORO FRESCO € 5.50
- PESTO LIGURE € 5.50
- RAGÙ LEGGERO € 6.00

- **PASTA FRESCA CON SALMONE** € 7.50

- **ZUPPA DI LEGUMI** € 8.00

- **MINISTRONE LEGGERO** € 8.00

## Secondi e contorni

Pesce, carni selezionate e tante verdure per la tua razione quotidiana di integratori vitaminici e proteici.

Fai attenzione alle proprietà funzionali dei nostri alimenti - possono essere il migliore alleato per la tua salute.



## SECONDI

### CARNE

● POLLO ALLA GRIGLIA	€ 6.00
● TACCHINO ALLA GRIGLIA	€ 6.00
● HAMBURGER DI MANZO*	€ 7.00
● HAMBURGER DI POLLO*	€ 6.00
● TAGLIATA DI MANZO	€ 10.00
● TAGLIATA DI POLLO	€ 8.00
● BISTECCA DI MANZO	€ 8.00

### PESCE

● TRANCIO DI TONNO	€ 9.00
● TRANCIO DI SALMONE CON SEMI DI SESAMO	€ 9.00
● TRANCIO DI SALMONE	€ 9.00
● TRANCIO DI PESCE SPADA	€ 9.00

### UOVA

● FRITTATA BIANCA CON VERDURE	€ 5.50
● UOVA SODE cad.	€ 1.50
● UOVO STRAPAZZATO	€ 4.00

### CONTORNI

● BROCCOLI*	€ 2.00
● VERDURE GRIGLIATE	€ 2.00
● CAROTE	€ 2.00
● PATATE LESSE	€ 2.00
● CAVOLI*	€ 2.00

### PIATTO UNICO

€ 8.50

### PIATTO UNICO DI PESCE

€ 9.50

Nei prodotti potrebbero essere presenti allergeni. Per maggiori informazioni consulta il nostro libro ingredienti.

\* In assenza di prodotti freschi i prodotti contrassegnati dall'asterisco potrebbero essere surgelati all'origine.

*cibiamo group*

**VIRGIN ACTIVE CAFÉ**

Via Privata Archimede 2

20094 Corsico (MI)

Tel. 024400679