



COLAZIONE

UN RISVEGLIO NATURALE, LEGGERO E CONSAPEVOLE

BENVENUT* NELLA CUCINA DI KALAN.

QUI IL CIBO È ENERGIA.

LA NOSTRA CUCINA NASCE DALL'INCONTRO TRA NUTRIZIONE CONSAPEVOLE, PIACERE DEL GUSTO E ASCOLTO DEL CORPO.

OGNI PROPOSTA È PENSATA PER NUTRIRE CORPO E MENTE, CON INGREDIENTI STAGIONALI, NATURALI, VITALI E INTERAMENTE VEGETALI.

CI ISPIRIAMO AI PRINCIPI DELLA CUCINA ENERGETICA, CHE CONSIDERA L'EFFETTO DEGLI ALIMENTI SUL NOSTRO EQUILIBRIO FISICO ED EMOTIVO, PER ACCOMPAGNARTI IN UN'ESPERIENZA DI BENESSERE AUTENTICO.

LE CREAZIONI DELLO **CHEF KENAN BUYUKTAS** E DEL TEAM SONO VIVE, ARMONIOSE E PROFONDAMENTE CONNESSE CON LA NATURA - E CON TE.

LA NOSTRA CUCINA PRIVILEGIA PREPARAZIONI SENZA GLUTINE, MA ALCUNE PROPOSTE POTREBBERO CONTENERE TRACCE DOVUTE A CONTAMINAZIONI.

TI INVITIAMO A SEGNALARE EVENTUALI ALLERGIE O INTOLLERANZE AL PERSONALE, COSÌ DA POTERTI OFFRIRE LA MIGLIORE ESPERIENZA POSSIBILE.

CREDIAMO CHE L'ACQUA SIA UN DONO ESSENZIALE DELLA NATURA, SIMBOLO DI VITA E BENESSERE. PER QUESTO, DA NOI, SCORRE LIBERAMENTE, A DISPOSIZIONE DI TUTTI.

LEGENDA

SECONDO L'AYURVEDA, OGNUNO DI NOI È UNICO.
NEL MENU, I SIMBOLI INDICANO I DOSHA CHE OGNI PROPOSTA
CONTRIBUISCE AD ARMONIZZARE.

DOSHA



KAPHA

DERIVATO DA TERRA E ACQUA, KAPHA È L'ENERGIA DELLA STABILITÀ, DELLA CURA E DELLA COESIONE.

LE PERSONE CON PREDOMINANZA KAPHA SONO CALME, AFFETTUOSE E AFFIDABILI, CON UNA NATURALE PREDISPOSIZIONE ALL'EMPATIA E ALLA GENTILEZZA.

FISICAMENTE, PRESENTANO UNA CORPORATURA ROBUSTA, PELLE MORBIDA E UNA FORZA COSTANTE CHE DONA EQUILIBRIO E RADICAMENTO.



PITTA

FORMATO DA FUOCO E ACQUA, PITTA INCARNA L'ENERGIA DELLA TRASFORMAZIONE, DELLA CHIAREZZA E DEL METABOLISMO.

LE PERSONE CON UN DOSHA PITTA DOMINANTE SONO DETERMINATE, BRILLANTI E MOTIVATE, CON GRANDE CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE E SPIRITO DI LEADERSHIP.

FISICAMENTE, HANNO UNA CORPORATURA MEDIA, PELLE SENSIBILE E UNA DIGESTIONE VIGOROSA CHE RIFLETTE LA LORO VITALITÀ INTERIORE.



VATA

COMPOSTO DA ARIA E SPAZIO, VATA RAPPRESENTA L'ENERGIA DEL MOVIMENTO, DELLA CREATIVITÀ E DELL'ISPIRAZIONE.

LE PERSONE CON PREDOMINANZA VATA SONO DINAMICHE, ENTUSIASTE E RICCHE DI IMMAGINAZIONE, CAPACI DI PORTARE LEGGEREZZA E NUOVE PROSPETTIVE OVUNQUE VADANO.

FISICAMENTE, TENDE AD AVERE UNA COSTITUZIONE LEGGERA, CON TRATTI DELICATI E UNA SENSIBILITÀ CHE LO RENDE INTUITIVO E PROFONDAMENTE CONNESSO ALL'AMBIENTE.



RISVEGLI

DALLE 9.00 ALLE 10.30

PANCAKES DI GRANO SARACENO ^{6 8}

11

CON CREMA AL PISTACCHIO, FRUTTA DI STAGIONE E SCIROPPO AI FRUTTI DI BOSCO

@ Ț

MUFFIN ^{1 1}

9

DI CACAO CON CREMA DI CACAO E FRUTTA FRESCA

@ Ț

TORTINA ⁶

9

DI CACAO CON CREMA DI TOFU VELLUTATA E GEL DI FRUTTA FRESCA

@ Ț

FOCACCIA VERDE ⁸

10

FOCACCIA CON ZUCCHINE GRIGLiate, RICOTTA DI MANDORLE E ERBE AROMATICHE, POMODORO CONFIT E RUCOLA

@ Ț

BRUSCHETTA FUNGHI ⁸

10

FATTA IN CASA CON PATÈ DI PORCINI E FUNGHI PLEUROTUS ARROSTITO

@ Ț

BRUSCHETTA VERDE ⁸

10

FATTA IN CASA CREMA DI EDAMAME E EDAMAME ARROSTITI

Ț Ț

ESSENZE DOLCI

ASSAGGI LEGGERI DA VIVERE

CROCCANTE PROTEICO ^{5 8}

FATTA IN CASA A BASE DI ARACHIDI, AVENA, GRANO SARACENO E CACAO. SCEGLI TRA 70G - 140G - 210G

@ 

4
7,50
10,50

CHIA PUDDING ⁸

CON LATTE VEGETALE E FRUTTA DI STAGIONE

CIOCCOLATO | VANIGLIA

@  

5

I DOLCI DI OGGI

CHIEDI AL NOSTRO TEAM

@  





VIVI

SMOOTHIES ED ESTRATTI

PREPARATI CON INGREDIENTI FRESCHI E VERI

SMOOTHIES

RADICE | RADICANTE ⁸

BANANA, LAMPONE, DATTERI, CREMA DI MANDORLA CON LATTE DI MANDORLA



8

OASI | ENERGETICO

ANANAS, BANANA, LIME, ZENZERO, CARDAMOMO CON LATTE DI COCCO



8

CLOROFILLA | PURIFICANTE

MELA VERDE, CETRIOLO, BANANA, DATTERI, MENTA
CON LATTE DI AVENA



8

NETTARE | CREATIVO ⁸

PESCA, DATTERI, LIME, MENTA, BANANA, CREMA DI MANDORLE,
CANNELLA CON LATTE DI COCCO



8



ESTRATTI

RADICANTE

MELONE, ARANCIA, MELA ROSSA, LIME

©  

5

CREATIVO

PRUGNA ROSSA, BARBABIETOLA, MELA ROSSA, ARANCIA, CURCUMA

 

5

ENERGETICO

ANANAS, ARANCIA, MELA VERDE, CAROTA, ZENZERO FRESCO



5

PURIFICANTE

MELA VERDE, UVA BIANCA, CETRIOLO, SPINACINO, LIME, MENTA

©  

5



RITUALI

DA SORSEGGIARE

PER RITROVARE PRESENZA, ENERGIA E LEGGEREZZA

ENERGIA E SPEZIE

MATCHA LATTE

7

TÈ VERDE GIAPPONESE IN POLVERE CON LATTE VEGETALE, RICCO DI ANTIOSSIDANTI - ENERGIA STABILE E CONCENTRATA

@ ☿ ♀

MATCHA TE

5

TÈ VERDE GIAPPONESE IN POLVERE, RICCO DI ANTIOSSIDANTI - ENERGIA STABILE E CONCENTRATA

@ ☿ ♀

CHAI LATTE

6

BEVANDA SPEZIATA CON LATTE VEGETALE, RISCALDANTE E PROFUMATA, PERFETTA PER UN MOMENTO DI QUIETE

@ ♀

GOLDEN MILK

6

LATTE VEGETALE CON CURCUMA, ZENZERO E PEPE NERO - ANTI-INFIAMMATORIO E RINFORZANTE

@ ♀

TOSTATI E INFUSI

CAPPUCCINO VEGETALE

LATTE VEGETALE CON ORZO E YANNOH - DAL GUSTO TOSTATO E AVVOLGENTE

@ ☿ ♀

3,5

CAPPUCCINO ROSA

LATTE VEGETALE CON CACAO IN POLVERE, GUARANÀ, BARBABIETOLA IN POLVERE, CARDAMOMO E CANNELLA

☿ ♀

4,5

CAFFÈ MONORIGINE

CAFFÈ PROVENIENTI DA UNA SINGOLA PIANTAGIONE, NEI QUALI È POSSIBILE SENTIRE UN CARATTERE BEN DEFINITO DEL CAFFÈ

☿ ♀

4

TOSTATI VEGETALI

ORZO, CICORIA, YANNOH - BEVANDE CALDE NATURALMENTE PRIVE DI CAFFEINA, DAL GUSTO RICCO E AVVOLGENTE, IN TAZZA GRANDE

☿ ♀

3

INFUSI

MISCELE NATURALI DI ERBE E FIORI - DA SCEGLIERE SECONDO L'UMORE O IL BISOGNO DEL MOMENTO

4,5

NOVITÀ

