

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 - DOMENICA FINO ALLE 11:30

LE PROPOSTE DELLA NOSTRA CUCINA

OGNI MATTINA, LA NOSTRA CUCINA PROPONE UNA SELEZIONE DI PREPARAZIONI DOLCI E SALATE, ISPIRATE ALLA STAGIONALITÀ E AGLI INGREDIENTI DEL MOMENTO.

CHIEDI AL NOSTRO STAFF DI SALA DI SCOPRIRE LE PROPOSTE DI OGGI.

CHIA PUDDING [8] 5

CON LATTE VEGETALE E FRUTTA DI STAGIONE

CIOCCOLATO | VANIGLIA

ESSENZE DOLCI

ASSAGGI LEGGERI DA VIVERE

CROCCANTE PROTEICO [5] [8] — 4 / 7,50 / 10,50

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

CHIA PUDDING [8] — 5

CON LATTE VEGETALE E FRUTTA DI STAGIONE

CIOCCOLATO | VANIGLIA

I DOLCI DI OGGI

CHIEDI AL NOSTRO TEAM

ALLERGENI

1 CEREALI CONTENENTI GLUTINE: GRANO, SEGALE, ORZO, AVENA, FARRO, KAMUT E I LORO CEPPI IBRIDATI

2 CROSTACEI: GAMBIERI, GRANCHI, ARAGOSTE ECC.

3 UOVA: SIA UOVA INTERE CHE PRODOTTI CHE LE CONTENGONO

4 PESCE: TUTTI I TIPI DI PESCE E I PRODOTTI CHE LO CONTENGONO

5 ARACHIDI: SIA ARACHIDI CHE I PRODOTTI CHE LO CONTENGONO

6 SOIA: SIA SOIA CHE I PRODOTTI CHE LA CONTENGONO

7 LATTE:LATTE E PRODOTTI CHE LO CONTENGONO, INCLUSO IL LATTOSIO

8 FRUTTA A GUSCIO: MANDORLE, NOCCIOLE, NOCI, ANACARDI, PISTACCHI ECC.

9 SEDANO: SIA SEDANO INTERO CHE PRODOTTI CHE LO CONTENGONO

10 SENAPE: SIA SENAPE CHE PRODOTTI CHE LA CONTENGONO

11 SEMI DI SESAMO: SIA SEMI CHE PRODOTTI CHE LI CONTENGONO

12 ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI: IN CONCENTRAZIONI SUPERIORI A 10 MG/KG O 10/MG/LITRO IN TERMINI DI SO2 TOTALE

13 LUPINI E PRODOTTI A BASE DI LUPINI

14 MOLLUSCHI: COZZE, VONGOLE, LUMACHE ECC.

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



VIVI

SMOOTHIES ED ESTRATTI
PREPARATI CON INGREDIENTI FRESCHI E VERI

SMOOTHIES

RADICE | RADICANTE [8] 8
BANANA, LAMPONE, DATTERI, CREMA DI MANDORLA CON LATTE DI MANDORLA

OASI | ENERGETICO 8
ANANAS, BANANA, LIME, ZENZERO, CARDAMOMO CON LATTE DI COCCO

CLOROFILLA | PURIFICANTE 8
MELA VERDE, CETRIOLO, BANANA, DATTERI, MENTA
CON LATTE DI AVENA

NETTARE | CREATIVO [8] 8
BANANA, DATTERI, FICO D'INDIA, SUCCO DI LIMONE, CANNELLA CON LATTE DI AVENA

ESTRATTI

ENERGETICO 5

ANANAS, ARANCIA, MELA VERDE, CAROTA, ZENZERO FRESCO

PURIFICANTE 5

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



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 3,5
LATTE VEGETALE CON ORZO E YANNOH - DAL GUSTO TOSTATO E AVVOLGENTE

CAPPUCCINO ROSA 4,5
LATTE VEGETALE CON CACAO IN POLVERE, GUARANÀ, BARBABIETOLA IN POLVERE, CARDAMOMO E CANNELLA

NOVITÀ **CAFFÈ MONORIGINE** 4
CAFFÈ PROVENIENTI DA UNA SINGOLA PIANTAGIONE, NEI QUALI È POSSIBILIE SENTIRE UN CARATTERE BEN DEFINITO DEL CAFFÈ

TOSTATI VEGETALI 3
ORZO, CICORIA, YANNOH - BEVANDE CALDE NATURALMENTE PRIVE DI CAFFEINA, DAL GUSTO RICCO E AVVOLGENTE, IN TAZZA GRANDE

INFUSI 4,5
MISCELE NATURALI DI ERBE E FIORI - DA SCEGLIERE SECONDO L'UMORE O IL BISOGNO DEL MOMENTO

