



Detox Week



HEALTHY FOOD

Mettiti in forma per l'estate
con i nostri piatti detox

Ordina su whatsapp o chiama:

 **+39 334 188 6936**

- 1 Bocconcini di pollo al rosmarino con caponatina di verdure miste e riso rosso (Kcal: 587 ca.) € 11
- 2 Petto di pollo con fagiolini, piselli e broccoli (Kcal: 468 ca.) € 11
- 3 Petto di pollo grigliato con riso carnaroli, carote e broccoli (Kcal: 588 ca.) € 11
- 4 Pollo al limone con verdure bollite e farro (Kcal: 560 ca.) € 11
- 5 Tagliata di pollo ai ferri con zucchine grigliate e insalata di orzo perlato (Kcal: 552 ca.) € 11
- 6 Pollo al miele e limone con riso venere e verdure brasate (Kcal: 647 ca.) € 11
- 7 Pollo al curry con riso carnaroli e caponata di melanzane (Kcal: 580 ca.) € 11
- 8 Tacchino arrosto al rosmarino con fagiolini e patate arrosto (Kcal: 503 ca.) € 11
- 9 Coscia d'anatra al forno con purea di patate e spinaci (Kcal: 578 ca.) € 12

V Pasto vegetariano

V
V Pasto vegano

☞ Pasto senza carboidrati

- 10** Burger di manzo
con farro e funghi trifolati
(Kcal: 515 ca.) € 12
- 11** Salmone con cavolo croccante
e riso basmati
(Kcal: 650 ca.) € 13
- 12** Filetto di salmone
con orzo, piselli e soia
(Kcal: 635 ca.) € 13
- 13** Salmone al forno con olive taggiasche
e pomodorini con riso integrale
(Kcal: 632 ca.) € 13
- 14** Bocconcini di salmone
e verdure € 13
- 15** Filetto di branzino
con fagiolini e riso integrale
(Kcal: 495 ca.) € 13
- 16** Polipo brasato
con melanzane e patate
(Kcal: 475 ca.) € 12
- 17** Insalata di polipo
con riso venere e patate
(Kcal: 550 ca.) € 11
- 18** Gamberi alla griglia, riso venere
ed edamame
(Kcal: 515 ca.) € 13
- 19** Gamberi spadellati
con peperoni e verdure € 13
- 20** Gamberi con salsa guacamole,
soia e patate
(Kcal: 496 ca.) € 13



- 21** Mazzancolle alla griglia,
riso venere e cavoletti di bruxelles **€ 13**
(Kcal: 519 ca.)
- 22** Seppie alla piastra con
prezzemolo, patate e peperoni **€ 12**
(Kcal: 485 ca.)
- 23** Seppioline in umido
con piselli e polenta **€ 12**
(Kcal: 552 ca.)
- 24** Calamari ripieni di verdure
con patate al forno **€ 12**
(Kcal: 535 ca.)
- 25** Gnocchi di patate con crema
di monte veronese e zucchine **V € 11**
(Kcal: 485 ca.)
- 26** Tortellini di pasta all'uovo
ripieni di carne **€ 11**
(Kcal: 540 ca.)
- 27** Frittatona con verdura
e crema di avocado **€ 11**
(Kcal: 465 ca.)
- 28** Riso venere, edamame, pinoli
e avocado con salsa di soia **V V € 11**
(Kcal: 524 ca.)
- 29** Riso basmati con fagiolini,
melanzane e zucchine al forno **V V € 11**
(Kcal: 535 ca.)



LE NOSTRE ZUPPE:

- | | | | |
|-----------|--|-----------------|------|
| 30 | Crema di carote e zucca
(250gr - Kcal: 103 ca.) | V V \emptyset | € 12 |
| 31 | Crema di piselli
(250gr - Kcal: 163 ca.) | V V | € 12 |
| 32 | Crema di patate
(250gr - Kcal: 255 ca.) | V V | € 12 |
| 33 | Crema di zucchine
(250gr - Kcal: 100 ca.) | V V \emptyset | € 12 |
| 34 | Zuppa di ceci
(250gr - Kcal: 308 ca.) | V V | € 12 |
| 35 | Zuppa di farro e verdure
(250gr - Kcal: 205 ca.) | V V | € 12 |
| 36 | Zuppa di verdure con riso
(250gr - Kcal: 342 ca.) | V V | € 12 |
| 37 | Pasta e fagioli
(250gr - Kcal: 385 ca.) | V V | € 12 |

I NOSTRI PRIMI PIATTI:

- 38** Fiber pasta
(150gr - Kcal: 480 ca.) € 13
- 39** Gnocchi di patate
(150gr - Kcal: 250 ca.) € 13
- 40** Pasta integrale
(150gr - Kcal: 480 ca.) € 13
- 41** Pasta al farro
(150gr - Kcal: 480 ca.) € 13
- 42** Pasta di riso
(150gr - Kcal: 480 ca.) € 13
- 43** Pasta shirataki di konjac
(200gr - Kcal: 20 ca.) € 13

DA ABBINARE CON:

- A** Ragù di anatra
(Kcal: +85 ca.)
- B** Ragù di carne
(Kcal: +109 ca.)
- C** Pesto alla genovese
(Kcal: +110 ca.)
- D** Sugo di melanzane
(Kcal: +103 ca.)
- E** Crema di pomodoro
(Kcal: +37 ca.)
- F** Sugo ai porcini
(Kcal: +68 ca.)
- G** Crema taleggio e tartufo
(Kcal: +119 ca.)
- H** Sugo di calamari alla veneziana
(Kcal: +103 ca.)
- I** Ragù di branzino alla mediterranea
(Kcal: +96 ca.)



€ 140,00
PER UN PACCHETTO
SETTIMANALE DI
14 PASTI DETOX

La sera torni a casa stanco?

La pausa al lavoro è
troppo corta per cucinare?

Non preoccuparti,
pensiamo noi ai pranzi e
alle cene della tua settimana.

**Scegli tra le nostre numerose
proposte, puoi anche ordinare
più volte lo stesso pasto.**

Potrai mangiare in modo sano,
con un basso contenuto di grassi,
senza rinunciare al gusto.

**Ogni pasto è completo
e bilanciato, a regime calorico
controllato.**

Tutte le portate sono già cotte,
bastano solo pochi minuti per
riscaldarle e il piatto è servito.





Detox Week

Ordina su whatsapp o chiama:

 **+39 334 188 6936**

in collaborazione con
Trattoria Tre Marchetti
Ristorante Liston Da Barca

