

Chef Luigi Tursi



IL MENU DELIVERY

Cucina Biologica 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
- VUOI CONSUMARE IL TUO PASTO DA NOI O COMODAMENTE A CASA

IL MEGLIO DELLA NATURA ... IL BUONO DELLA CULTURA

CARTA DA RICICLO NATURALE CON ALGHE DELLA LAGUNA DI VENEZIA

Cucina Biologica Funzionale

Chef Luigi Tursi

REGOLAMENTO EU 2017/2158 RIDUZIONE CONTENUTI ACRILAMMIDE

BOTTEGA SANA, attraverso il metodo Sana-ti, adotta le procedure previste, dal regolamento EU 2017/2158, nella scelta e nel trattamento delle materie prime, utilizzando preparazioni e cotture a bassa temperature, che riducono sensibilmente e quasi annullano, il rischio di formazione di Acrilammide, sostanza che si forma naturalmente, nei vari processi di cottura superiori ai 120 gradi, principalmente, nei prodotti da forno, frittura, di amidacei e cereali.

DIRETTIVA EUROPEA 1169 / 2011 LISTA ALLERGENI

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.

ALLERGENS LIST

GLUTEN - MILK - EGGS - CRUSTACEANS
FISH - MOLLUSCS - PEANUTS - SOYA
SHELLED FRUIT - CELERY - FAVE AND LUPINI
SESAME SEEDS - SENAPE - SULFUR DIOXIDE AND SULPHITES

YEAST WE REMIND YOU THAT IT IS ALWAYS POSSIBLE TO SHOW THEM AT THE TIME OF ORDERING ANY AL-
LERGIES OR INTOLERANCES

LEGENDA DEL MENU'

CRUDO >	(CR)	DETOX >	(DE)
VEGANO >	(V)	DRAIN >	(DR)
VEGETARIANO >	(VE)	ENERGY >	(EN)
GLUTEN FREE >	(GF)	BRAIN >	(BR)
LATTOSIO FREE >	(LF)	SLIM >	(SL)
REBUILD >	(RE)	TONIC >	(TO)
COMFORT >	(CO)	OMEGA3 >	(O3)
ANTI-AGING >	(AA)	NO METALLI P >	(MP)

Chef Luigi Tursi

BOTTEGA SANA

Gusta, Impara, Ama ... con Trasporto

In linea con i dettami dell'associazione PhiMeK, (Philosophy Mediterranean Kitchen) ed il Metodo Sana-ti, **BOTTEGA SANA** propone la cucina Naturale e Funzionale dello Chef e Food Coach Luigi Tursi. Piatti della tradizione contadina, rivisitati in chiave di alta nutrizione, certificati Sana-café. Un Menu stagionale e giornaliero, di materie prime ricercate, naturali, biologiche e Km 0 ; Piatti, Golosi, Sicuri e Sani, soddisfano le esigenze dei Gourmet ma anche delle famiglie. Un ricettario completo, ideale per recuperare vigore ed energia, favorire la digestione e l'assimilazione, rispettare gli organi, depurare fegato e pancreas, facilitare l'eliminazione dei liquidi a livello renale, favorendo il ventre piatto; Riequilibrare 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 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"

BOTTEGA SANA è una Soluzione Sana, Semplice, Sicura, Sostenibile e Solidale, per tutte le persone. Con il Metodo Sana-ti ed il 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.**

" Tutto Dipende Da Come Ti Nutri "

Chef Luigi Tursi

IL PIATTO SANA-TI

A PRANZO CON TESSERA CLUB BUSINESS LUNCH EURO 15,00

PIATTO UNICO DETOX (V) (GF) 385 kcal € 20,00

INSALATA DI CRUDITE', VELLUTATA DI VERDURA ZENZERO E CANNELLA
GERMOGLI, AMARANTO, VERDURINE E RAPA BIANCA, AVVOLTE IN FOGLIE DI RISO
CRUDITE' SALAD, VEGETABLES SOUP, GINGER AND CINNAMON
VEGETABLES SHOOTS, AMARANTH, VEGETABLES AND WHITE TURNIP IN RICE LEAVES

PIATTO UNICO ENERGY (VE) (GF) 478 kcal € 20,00

INSALATINA DI CECI, MIX DI QUINOA ALLA CLOROFILLA DI VERDURA
GATEAU DI BROCCOLI E RICOTTA CON INSALATA, POMODORINI E SAPA
CHICKPEAS SALADS, QUINOA WITH CHLOROPHYLL OF VEGETABLES
CABBAGES GATEAU AND RICOTTA, WITH SALAD AND TOMATOES ON WINE SAUCE

PIATTO UNICO ANTI-AGING (PESCE Omg3) (RE) (GF) 485 kcal € 20,00

INSALATINA DI FAGIOLI AZUKI, RISOTTO DI VENERE NERO GAMBERETTI E VERDURINE
PESCE AZZURRO SCOTTATO AL TIMO ED AGRUMI SU VERDURA
AZUKI BEANS SALAD, RICE OF BLACK VENUS, PINK SHRIMP AND VEGETABLES
SEARED BLUE FISH WITH THYME AND CITRUS FRUITS ON VEGETABLES

PIATTO UNICO COMFORT FOOD (EN) (RE) 498 kcal € 20,00

INSALATINA DI FAGIOLI CANNELLINI, GNOCCHETTI CACIO E PEPE
TAGLIATA DI TACCHINO BIO COTTO SOTTO VUOTO AL ROSMARINO ED ARANCIA
SU CICORIETTA PICCANTE UVETTA E PINOLI

CANNELLINI BEANS SALAD, GNOCCHETTI PECORINO CHEESE AND PEPPER
CUT OF TURKEY BIO COOKED UNDER VACUUM TO ROSEMARY AND ORANGE ON
SMALL, SPICY CHICORY, GRAPES AND PINOLI

Chef Luigi Tursi

LE ZUPPE DELLA SALUTE

350 kcal (V) (GF) (LF) (DE) (EN) € 12,00

DETOX

VELLUTATA **GIALLA** DI VERDURA E LEGUMI ALLA PASTINACA, CURCUMA E CUMINO NERO
YELLOW VEGETABLE SOUP AND LEGUMES, PASTENACA CARROT, WITH TURMERIC AND BLACK CUMIN

ENERGY

VELLUTATA **VERDE** DI VERDURA E LEGUMI ALL'ERBA DI GRANO, CLOROFILLA, SPIRULINA E B. DI GOJI
GREEN VEGETABLE SOUP AND LEGUMES, WHEAT GRASS, WITH CHLOROPHYLL, SPIRULINA AND GOJI BERRIES

ANTI AGING

VELLUTATA **ROSSA** DI VERDURA E LEGUMI ALLA RAPA ROSSA, CON ZENZERO E SEMI DI ZUCCA
RED VEGETABLE SOUP AND LEGUMES, BEETROOT, WITH GINGER AND PUMPKIN SEEDS

COMFORT FOOD

VELLUTATA **VIOLA** DI VERDURE E LEGUMI ALLA VERZA VIOLA, SEDANO RAPA E SEMI DI GIRASOLE
PURPLE VEGETABLE SOUP AND LEGUMES, WITH PURPLE CABBAGE, CELERIAC AND SUNFLOWER SEEDS

Chef Luigi Tursi

PIATTI TOCCASANA

CARCIOFI ALLE ERBETTE DI CAMPO COTTI AL VAPORE (V) (GF) (LF) (DE) ARTICHOKES WITH FIELD HERBS STEAMED	150 kcal € 12,00
GATEAU DI VERDURE E RICOTTA DI BUFALA LF, INSALATA E POMODORINI (VE) (LF) (EN) VEGETABLES AND LF RICOTTA CHEESE GATEAU, SALAD AND TOMATOES	392 kcal € 12,00
MILLEFOGLIE DI VERDURA AL VAPORE E LE SUE CREME (V) (GF) (LF) (DE) VEGETABLES MILLEFEUILLE STEAMED AND ITS CREAMS	272 kcal € 12,00
TAGLIOLINO DI VERDURE AL PESTO DI AVOCADO E PISTACCHIO (CR) (V) (GF) (DE) TAGLIOLINO OF VEGETABLES WITH PESTO OF AVOCADO AND PISTACHIO	330 kcal € 12,00
POLPETTE DI VERDURA FALSI CEREALI E SPIRULINA SU SALSA DI POMODORI (V) (GF) (LF) (SL) VEGETABLES BALLS, FALSE CEREALS AND SPIRULINA WITH TOMATO SAUCE	265 kcal € 15,00
FAGOTTI DI VERZA RIPIENO DI MIGLIO, VERDURINE, ZENZERO E CANNELLA (V) (GF) (TO) VEGETABLES FILLED WITH MILLET, GINGER AND CINNAMON	290 kcal € 12,00
INVOLTINO DI FOGLIE DI RISO CON AMARANTO GERMOGLI E VERDURINE (V) (GF) (DE) VEGETABLES SHOOTS, AMARANTH AND VEGETABLES WRAPPED IN RICE LEACES	330 kcal € 12,00
NIDO DI VERDURA CON L'UOVO ALLA CURCUMA E PEPE BIANCO (VE) (LF) (GF) (BR) NEST OF VEGETABLES WITH EGG AND CURCUMAAND WHITE PEPPER	210 kcal € 12,00
FIORIDI ZUCCA CON RICOTTA AL TIMO POMODORINI E OLIVE TAGGIASCHE (VE) (GF) (BR) PUMPKIN FLOWERS WITH RICOTTA CHEESE, TOMATOES AND TAGGIASCHE OLIVES	410 kcal € 14,00
AVOCADO IN DUE MODI CON RAPA ROSSA PINOLI E GOJI (CR) (V) (GF) (LF) (EN) AVOCADO IN TWO WAYS WITH BEETROOT, PINE NUTS AND GOJI BERRIES	325 kcal € 14,00
RISO ROSSO CON VERDURINE E ZENZERO (V) (GF) (LF) (SL) RED RICE WITH VEGETABLES AND GINGER	515 kcal € 12,00
RISO NERO INTEGRALE CON VERDURINE E GAMBERETTI ROSA (GF) (LF) (BR) WHOLE BLACK RICE WITH VEGETABLES AND PINK SHRIMPS	495 kcal € 15,00
FALSI CEREALI CLOROFILLA DI VERDURA, SPIRULINA E PEPERONCINO (V) (GF) (LF) (EN) FALSE CEREALS AND CHLOROPHYL OF VEGETABLES, SPIRULINA AND CHILLI PEPPER	358 kcal € 15,00

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

Chef Luigi Tursi



Cucina Biologica Funzionale