



LA PIZZA SANA BIOLOGICA

MENU PIZZA DELIVERY

## 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

## 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.

### LA PIZZA SANA BIOLOGICA

Ero un bambino quando all'alba andavo a spiare mia madre e mia zia, e poi anche mio fratello (il grande...lo chiamano ancora così), fare l'impasto del pane e della pizza. Quanta dedizione, quanto lavoro e soprattutto quanto amore. Succedeva una volta a settimana ed io non ci dormivo dall'emozione, era per me una magia ed una festa, perchè quel giorno la colazione sarebbe stata speciale. Da lì a breve nessuno ha potuto impedirmi di mettermi al loro fianco a fare la mia parte. Ancora oggi, quando preparo l'impasto provo sempre una forte emozione; Considero questo processo naturale un dono meraviglioso che l'universo ha fatto all'umanità, ed è per me un privilegio essere in qualche modo parte di questo processo.

La nostra Pizza Sana Biologica appartiene a quella cultura contadina tramandatami dalla mia famiglia, a cui io ho aggiunto i dettami della nutrigenomica con il mio metodo Sana-ti.

Un mix di materie prime selezionate, italiane e biologiche, farine di granelle antiche macinate a pietra, Soia, Riso, Canapa, Germogli di Bambù, Acqua pura a basso residuo fisso, Lievito Madre, una lunga Lievitazione, e tanto amore. Il risultato è una Pansana Biologica, golosa e sana, croccante fuori e morbida dentro, a basso livello glicemico, a basso rischio acrilammide, ad alto livello nutritivo, proteica e molto digeribile.

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 e Food Coach 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, usando prodotti come Riso, Soia e Canapa, proteici e poveri di Asparagina, e metodi di preparazione e cottura a bassa temperatura, 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 ALLERGIES 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)
NO ACRILAMMIDE >	(NA)		

## LA PIZZA SANA BIOLOGICA

La Pizza Metodo Sana-ti - D.E.A. Detox - Energy - Antiaging

impasto madre di lunga lievitazione - povera di glutine - proteica - cotta a bassa temperatura

long leavening dough, gluten poor, protein - cooked at low temperature

<b>MARINARA (LF) (V) (EN)</b>	450 kcal € 10,00
Salsa di Pomodoro Olio Evo, Aglio e Origano Silano Tomato Sauce Evo Oil, Garlic and Silano Oregano	
<b>MARGHERITA (LF) (VE) (EN)</b>	530 kcal € 12,00
Salsa di Pomodoro, Mozzarella LF, Olio Evo e Basilico Tomato Sauce, Mozzarella LF, Evo OIL and Basil	
<b>LA PIZIZZONA (LF) (VE) (EN)</b>	530 kcal € 14,00
Salsa di Pomodoro, Fetta di Mozzarella Zizzona di Bufala LF, Olio Evo e Basilico Tomato Sauce, Zizzona Baffalo Mozzarella LF Slice, Evo OIL and Basil	
<b>LA CAMPAGNOLA (LF) (VE) (EN)</b>	520 kcal € 14,00
Mozzarella LF, Verdurata di stagione, Pomodorini Canditi e Sott'Oli di Campagna Mozzarella LF, Seasonal Vegetables and Underneath Country Oils	
<b>LA FALIA (LF) (EN)</b>	520 kcal € 15,00
Mozzarella di Bufala LF, Broccoletti piccanti, Stracci di Mortadella al Pistacchio ed Olio Evo Buffalo Mozzarella LF, Turnip Tops Spicy, Rags di Mortadella with Pistachio and Evo Oil	
<b>LA SORANA (LF) (EN)</b>	578 kcal € 15,00
Mozzarella di Bufala LF, Salsa di Pomodoro, Funghi, Uova, Ricotta di Bufala LF, Acciughe, Anice ed Olio Evo Buffalo Mozzarella LF, Tomato Sauce, Mushrooms, Eggs, Buffalo RicottaLF , Anchovies Aniseed and Evo Oil	
<b>LA MIA TROPEANA (EN)</b>	590 kcal € 15,00
Mozzarella LF, Nduja, Caprino, Pomodorini Canditi, Olive Pestate al Finocchietto Selvatico, Cipolla di Tropea in due consistenze, Provola Silana e Fiocchi di Ravanello Mozzarella, Nduja and Goat Cheese, Candied Cherry Tomatoes, Olives with Fennel Wild Tropea Onion, Rocket And Radish Flakes	

## 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



# BOTTEGA SANA



mangia



impara



ama...



con trasporto