Menu FIT

SE SEI A DIETA, SEI NEL POSTO GIUSTO

FIT VEGETARIANO / VEGANO

COMPONI IL TUO PIATTO BILANCIATO CON LE DOSI DELLA TUA DIETA
VERDURE + CARBOIDRATI + PROTEINA + GRASSI

PORZIONE DI VERDURE AL FORNO € 6

+ cereale RISO VENERE / COUS COUS

50 gr € 1,20 Small
70 gr € 1,70. Medium
100 gr € 2,00 Large

TOFU GRIGLIATO
100 gr €1,50 Small
150 gr € 2,00 Medium
200 gr € 2,50 large

HUMMUS
40 gr € 1,50 Small
75 gr € 2,00 Medium
110 gr € 2,50 Large

AVOCADO
160 gr € 1,50 Smal
100 gr € 2,00 Medium
130 gr € 2,50 Large

UOVO STRAPAZZATO
2 UOVA € 2,00 Small e Medium
3 UOVA € 3,00 Large

FETA
40 gr € 1,50 Small
70 gr € 2,00 Medium
90 gr € 2,50 Large

CONDIMENTO
a scelta tra olio extra vergine oppure salsa allo yogurt greco oppure majo vegan

PROMOZIONE

PIATTO COMPLETO:
VERDURE + CARBOIDRATO + PROTIENA + CONDIMENTO
PIATTO SMALL € 8
PIATTO MEDIUM € 9
PIATTO LARGE € 10

INTERNO 21 - CAFFETTERIA
CAFFETTERIA 21 INTERNO
351 7458514

Menu FIT

SE SEI A DIETA, SEI NEL POSTO GIUSTO

FIT PESCE

COMPONI IL TUO PIATTO BILANCIATO CON LE DOSI DELLA TUA DIETA
VERDURE + CARBOIDRATI + PROTEINA + GRASSI

PORZIONE DI VERDURE AL FORNO € 6

+ cereale RISO VENERE / COUS COUS

50 gr € 1,20 Small
70 gr € 1,70. Medium
100 gr € 2,00 Large

TONNO AL NATURALE

80 gr sgocciolato € 5,00 Small
120 gr sgocciolato € 6,00 Medium
160 gr sgocciolato € 7,00 Large

SALMONE AFFUMICATO

80 gr € 5,00 Small
120 gr € 6,00 Medium
160 gr € 7,00 Large

SGOMBRO AL NATURALE

80 gr sgocciolato € 5,00 Small
120 gr sgocciolato € 6,00 Medium
160 gr sgocciolato € 7,00 Large

CONDIMENTO

a scelta tra olio extra vergine
oppure salsa allo yogurt greco
oppure majo vegan

PROMOZIONE

PIATTO COMPLETO:
VERDURE + CARBOIDRATO + PROTIENA + CONDIMENTO
PIATTO SMALL € 11,50
PIATTO MEDIUM € 13
PIATTO LARGE € 14,50

INTERNO 21 - CAFFETTERIA
CAFFETTERIA 21 INTERNO
351 7458514

Menu FIT

SE SEI A DIETA, SEI NEL POSTO GIUSTO



FIT AFFETTATI

COMPONI IL TUO PIATTO BILANCIATO CON LE DOSI DELLA TUA DIETA
VERDURE + CARBOIDRATI + PROTEINA + GRASSI



PORZIONE DI VERDURE AL FORNO € 6

+ cereale RISO VENERE / COUS COUS

50 gr € 1,20 Small
70 gr € 1,70. Medium
100 gr € 2,00 Large

ARROSTO DI TACCHINO

80 gr € 3,00 Small
120 gr € 4,50 Medium
160 gr € 6,00 Large

BRESAOLA

80 gr € 3,00 Small
120 gr € 4,50 Medium
160 gr € 6,00 Large

CONDIMENTO

a scelta tra olio extra vergine
oppure salsa allo yogurt greco
oppure majo vegan

PROMOZIONE

PIATTO COMPLETO:
VERDURE + CARBOIDRATO + PROTIENA + CONDIMENTO
PIATTO SMALL € 9,50
PIATTO MEDIUM € 11,50
PIATTO LARGE € 12,50

INTERNO 21 - CAFFETTERIA
CAFFETTERIA 21 INTERNO
351 7458514

Menu
COLAZIONE FIT

SE SEI A DIETA, SEI NEL POSTO GIUSTO

PROPOSTA COLAZIONE FIT SALATA € 10



AVOCADO TOAST CON CAFFÈ AMERICANO
2 fette di pane integrale , 1/2 avocado schiacciato,
1 uovo oppure 50 gr di salmone affumicato e semi di papavero

HUMMUS E CECI CON MATCHA LATTE (vegetale)
2 fette di pane integrale, 3 cucchiai di hummus e 30 gr di ceci croccanti

PORRIDGE SALATO CACIO E PEPE CON THE BANCHA
40 gr di fiocco di avena, 150 ml di latte vegetale, 100 gr di fiocchi di latte, 10 gr di parmigiano e pepe nero

PROPOSTA COLAZIONE FIT DOLCE € 8

BOWL DI RICOTTA, MIELE E NOCI CON TÈ NERO ALL'ARANCIA E CANNELLA
100 gr di ricotta,3 fette biscottate integrali, 1 cucchiaino di miele 4 noci

MUG CAKE CON CAPPUCCIO FIT (Latte vegetale)
40 gr di farina di avena, 100 ml di albumi, 1 cucchiaio di yogurt bianco, 1 cucchiaino gocce di cioccolato

CHOCO BISCUIT IN VETRO CON TÈ BIANCO
150 gr di yogurt greco 0%, cannella, 3 biscotti integrali, 1 cucchiaino crema fondente, cacao amaro 1 cucchiaio frutti di bosco

INTERNO 21 - CAFFETTERIA
CAFFETTERIA 21 INTERNO
351 7458514