

ANTIPASTI

“Tutti i nostri antipasti hanno meno calorie di un bocconcino di mozzarella”

SEMPRE GIOVANI

Flan di Peperone con Vento d'estate | € 19,00

GF V

Flan di Peperone nappato con Salsa al Vento d'estate, formaggio a pasta semidura affinato dentro botti di vino e avvolto dal fieno di foraggio. Noci, cialda croccante di riso venere e gel al prezzemolo.

Contiene **Frutta Secca** (Noci), **Latte**, **Soia**

PER PORZIONE: 216 kcal; 12 g grassi; 13 g carboidrati; 5 g fibre; 13 g proteine; 1 g sale.

Una carezza per la pelle grazie al tripudio di carotenoidi e omega 6

CREMOSO BENESSERE

Zucchine in tre Consistenze | € 21,00

GF SL

Zucchina Bologna proposta in diverse consistenze: cremosa, cruda ed infine croccante con i suoi fiori fritti in pastella.

Pomodorini confit e mandorle tostate a scaglie.

Contiene **Frutta Secca** (Mandorle)

PER PORZIONE: 182 kcal; 10 g grassi; 16 g carboidrati; 6g di fibre; 4 g di Proteine; 0,7 g sale

Ristorante Libra
ce ANTIAGING ITALIAN FOOD

I SAPORI DELLA LONGEVITA'

Caponatina di Melanzane e Sgombro CBT | € 20,00

GF SL

Caponatina di melanzane olive, capperi e cipolle all'agro con bocconcini di sgombro cotto a bassa temperatura e gocce di pomodoro concentrato.

Contiene **Sedano**, **Pesce**

PER PORZIONE: 166 kcal; 11 g grassi; 4 g carboidrati; 3 g fibre; 12 g proteine; 0,9 g sale.

Il tuo cuore ringrazia per l'omaggio di omega 3 e vitamine donate da questo piatto

RICETTA DI BELLEZZA

Gamberi alla Catalana | € 23,00

GF SL

Gamberi al vapore su gazpacho di melone e peperone con verdure croccanti e salsa al prezzemolo.

Contiene **Crostacei**, **Sedano**

PER PORZIONE: 84 Kcal; 1 g grassi; 9 g carboidrati; 3 g fibre; 9 g proteine; 0,5 g sale

Pelle giovane grazie all'Astaxantina dei gamberi e ai carotenoidi di melone e peperone

GF

GLUTEN FREE

SL

SENZA LATTOSIO

V

VEGETARIANO

Vegan

VEGANO

GF

GLUTEN FREE

SL

SENZA LATTOSIO

V

VEGETARIANO

Vegan

VEGANO

PRIMI
PIATTI

Ristorante Libra
ce ANTIAGING ITALIAN FOOD

“Tutti i nostri primi piatti hanno meno calorie di 100 g di riso in bianco condito con 1 cucchiaio di olio”

TRADIZIONE SENZA ETA'

Tagliatelle con Pesto estivo di erbe | € 22,00

SL

Tagliatella classica con pesto estivo di erbe e parmigiano, salsa di pomodoro giallo e germogli di piselli.

Contiene **Grano, Latte, Frutta Secca** (Nocciole)

PER PORZIONE: 407 Kcal; 9 g grassi; 67 g carboidrati; 9 g fibre; 14 g proteine; 0,4 g sale.

A richiesta Gluten Free

Un tripudio di vitamina C e leggerezza in questo pesto frullato con il ghiaccio!

ELISIR

Risotto, Pomodoro, Salsa di Bufala | € 22,00

GF V

Riso Carnaroli mantecato con Ristretto di Pomodoro, Dressing di Bufala, Pesto di erbe estive e Datterino giallo confit.

Contiene **Latte e Soia**

PER PORZIONE: 387 Kcal; 9 g grassi; 65 g carboidrati; 7 g fibre; 10 g proteine; 1 g sale.

Cre moso e all'onda grazie alla mantecatura con il burro prebiotico che ha meno grassi saturi dell'olio evo

UN MARE DI BENESSERE

Assoluto di Gamberi e Limone | € 23,00

SL

Spaghettoni mantecati in jus di gamberi con la loro tartare, pomodoro semi dry e limone.

Contiene **Grano e Crostacei**.

PER PORZIONE: 302 Kcal; 3 g grassi; 59 g carboidrati; 5 g fibre; 11 g proteine; 0,4 g sale.

A richiesta Gluten Free

Il più potente antirughe troneggia in questo piatto: il licopene del pomodoro, potenziato dalla cottura

IMPOSSIBILE MA VERO!

Paccheri alla Carbonara Evolution | € 20,00

SL

Paccheri alla Carbonara con tutti gli ingredienti e il gusto della tradizione, ricca di leggerezza e molecole della longevità

Guanciale sgrassato al forno, crema carbonara e pepe.

Contiene **Grano, Uova, Latte**

PER PORZIONE: 347 Kcal; 10 g grassi; 45 g carboidrati; 6 g fibre; 16 g proteine; 1 g sale.

A richiesta Gluten Free

Amica della forma fisica, ecco la prima carbonara che tiene a bada colesterolo e glicemia!

Coperto con Entrée e Vitality Drink 4,00 €

SECONDI
PIATTI

Ristorante Libra
ce ANTIAGING ITALIAN FOOD

"Tutti i nostri secondi hanno meno grassi di un'insalatona"

LA MAGIA DEL FRITTO ANTIAGING

Gran Fritto di Mare | € 28,00

GF SL

Fritto di Calamari, Gamberi, Alici e tranci di orata, serviti con insalata multicolore e ketchup di barbabietola.

Contiene **Molluschi, Crostacei, Pesce, Senape, Soia**

PER PORZIONE: 240 Kcal; 9 g di grassi; 15 g carboidrati; 5 g fibre; 24 g proteine; 1 g sale.

Il fritto che non unge grazie alla sublimazione e alla tamponatura in carta assorbente brevettata

I COLORI DEL BENESSERE

Orata con Gazpacho di Pomodoro | € 24,00

GF SL

Trancio di orata con Gazpacho di Pomodoro datterino, pesto al prezzemolo, agrumi pelati a vivo e carotine croccanti.

Contiene **Latte e Pesce**

PER PORZIONE: 112 Kcal; 2 g grassi; 6 g carboidrati; 3 g fibre; 17 g proteine; 0,8 g sale.

Il pesce si colora di benessere per un piatto amico della pelle e del cuore

LO SCRIGNO DELLA TRADIZIONE CONTADINA

Filetto di Maiale con Verdure Scottate | € 25,00

GF SL

Filetto di Maiale alla plancia con Verdure Scottate, Jus di verdure, Chutney agrodolce di albicocca e crema di topinambur.

Contiene **Latte e Sedano**

PER PORZIONE: 232 Kcal; 7 g grassi; 12 g carboidrati; 5 g fibre; 30 g proteine; 0,6 g sale.

Il maiale fa dimagrire grazie alla speciale sgrassatura e alla cottura sottovuoto che mantiene le vitamine del gruppo B, che attivano il metabolismo

ANTIDOTO ALL'INVECCHIAMENTO

Melanzana Vegetariana | € 20,00

GF SL

Melanzana alla parmigiana cotta a bassa temperatura e poi ripassata alla piastra con topping di datterino giallo, salsa alla bufala e pesto di erbe e basilico.

Contiene **latte e aglio.**

PER PORZIONE: 111 Kcal; 7 g grassi; 7 g carboidrati; 5g fibre; 3 g proteine; 0,7 g sale.

Tutto il gusto della tradizione con più vitamine e antiossidanti grazie alla cottura sottovuoto

Coperto con Entrée e Vitality Drink 4,00 €

DESSERT

Ristorante Libra
ANTIAGING ITALIAN FOOD

"Tutti i nostri dolci hanno meno zucchero e più fibra di una mela"

BELLO E IMPOSSIBILE
Il Tiramisù Evolution | € 10,00

GF SL

Crema leggera di Mascarpone senza lattosio e vaniglia, Savoiardi Evolution (a base di farina di Riso), Caffè Acrilammide Free, Cacao
Contiene **Latte** e **Uova**

PER PORZIONE: 146 Kcal; 10 g grassi; 17 g carboidrati di cui 1 g zuccheri; 4 g fibre; 5 g proteine.

*Il dolce italiano più famoso al mondo con le tecniche di Medicina Culinaria Certificate
Cucina Evolution con meno zucchero e più fibra di una mela*

GODURIA SENZA SENSI DI COLPA!
MelaGodo | € 10,00

GF SL Vegan

Mousse di Goduria (la crema spalmabile nocciole e cacao Cucina Evolution) e crema alle mele
Contiene **Frutta Secca**

PER PORZIONE: 159 Kcal; 9 g grassi; 17 g Carboidrati di cui 11 g zuccheri; 7 g fibre; 3 g proteine.

Un tripudio di antiossidanti, grassi, vitamina e bontà! Vera Formula segreta di bellezza.

DELIZIOSA E NUTRIZIOSA
Mousse al Cioccolato e Amarene | € 11,00

GF SL V

Panna zero grassi (senza latticini) con cioccolato fondente e amarene sciropate in casa con eritritolo
Contiene **Uova**

PER PORZIONE: 124 Kcal; 6 g grassi; 17 g carboidrati di cui 7 g zuccheri; 4 g fibre; 5 g proteine.

Puro piacere antiaging con le calorie di uno yogurt alla frutta

FELICITA'!
Cre moso al Miele di Castagno e Fragole | €11,00

GF

Panna senza Lattosio montata insieme alla panna zero grassi Evolution e Miele di castagno, guarnita con Nocciole e Glassa alle Fragole

Contiene: **Latte** e **Uova**

PER PORZIONE: 149 Kcal; 10 g grassi; 15 g carboidrati di cui 5 g zuccheri; 4 g fibre; 3 g proteine.

Quando la panna incontra la panna zero grassi di cucina evolution, realizzata con fibra di cicoria, albume ed eritritolo, avviene il miracolo di gusto e leggerezza

Coperto con Entrée e Vitality Drink 4,00 €

IMPOSSIBILE
FOOD

I Piatti iconici della dott.ssa Chiara Manzi in un unico Menù
per tutto il tavolo

*Per regalarti la magica sensazione di leggerezza
dopo aver gustato tante golosità*

PANE MORTADELLA VITALITY DRINK

Mousse di Mortadella Pane fatto in casa ai Cereali,
Drink analcolico antiossidante con Succo di Limone Curcuma Pepe e
Eritritolo

SEMPRE GIOVANI

Flan di Peperone con Vento d'estate

IMPOSSIBILE MA VERO!

Carbonara Evolution

LA MAGIA DEL FRITTO ANTIAGING

Gran Fritto di Mare

BELLO E IMPOSSIBILE

Il Tiramisù Evolution

60,00 € a persona coperto e bevande escluse

STAI
SERENO
CI PENSIAMO
NOI

Una formula per conoscere giocando Cucina Evolution

Ci Racconti cosa non ti piace e noi ti proponiamo
un menù Cucina Evolution

ELISIR DI BENVENUTO

Drink analcolico antiossidante con Succo di Limone Curcuma Pepe e
Eritritolo

ANTIPASTO, PRIMO PIATTO, DESSERT

PORZIONI

Scegli la porzione che preferisci

Mezza Porzione di Primo Piatto - 5,00 €

Porzione maxi Primo Piatto + 5,00 €

Mezza Porzione Secondo Piatto -5,00 €

Maxi Porzione Gran Fritto + 10,0

Coperto con Entrée e Vitality Drink 4,00 €



Una carta dedicata al pranzo dal martedì al venerdì
con meno di 800 Calorie

Carpaccio di Petto d'Anatra con Pomodorini e Salsa alle Albicocche

Gazpacho di Datterino e Basilico con Tagliatella di Seppia e
Gocce di Pesto

Filetto di Sgombro con Insalatina e Verdure croccanti

Caponatina di Melanzane con Ristretto di Pomodoro,
Salsa alla Bufala e Pomodorini Confit

Arrostino CBT con Salsa Tonnata Misticanza e Polvere di Capperi

Hamburger scomposto con Insalata Pomodoro e Salsa Evolution

Formula un piatto e dessert 25,00 €

Formula due portate 32,00 €

Pasta al Pesto genovese con Fagiolini

Pasta Fredda con Ricotta, Basilico, Limone, Mandorle e Datterini

Insalata di Riso Venere con Melone, Peperone croccante, Speck e
Menta

Cacio e Pepe Evolution

Caesar Salad con Pollo Confit, Scaglie di Parmigiano e Dressing agli
Agrumi

Insalata di Polpo con Patate Olive Fagiolini e Salsa al Prezzemolo

Melagodo

Semifreddo al Miele di Castagno e Fragole

Formula due portate e dessert 39,00 €

Formula tre portate 45,00 €

Coperto con Entrée e Vitality Drink 4,00 €

Coperto con Entrée e Vitality Drink 4,00 €