



Crea la tua Healthy Bowl!

SCEGLI, PERSONALIZZA, GUSTA!

PARTI DALLA BASE E AGGIUNGI CIÒ CHE PREFERISCI IN TOTALE LIBERTÀ, SECONDO I TUOI GUSTI ED ESIGENZE ALIMENTARI.



SCEGLI LA BASE €3,90

ANCHE METÀ E METÀ

RISO BASMATI 🌾
FARRO PERLATO
COUS COUS
INSALATA VERDE 🌿
INSALATA MISTA 🌿

SALMONE NORVEGESE AFFUMICATO
GAMBERETTI COTTI
PETTO DI POLLO GRILL

VEGETARIAN? €1,50 CAD.

GREEK FETA + €0,50
UOVO SODO BIO
MOZZARELLINE FIOR DI LATTE
GRANA PADANO D.O.P. IN SCAGLIE

PROTEINE €3,00 CAD. 🌿 🌾

VEGAN? €1,50 CAD.

TOFU BIO AL NATURALE
HUMMOUS DI CECI
SOIA EDAMAME

GREENS E FRUTTA €1,50 CAD. 🌿

AVOCADO HASS + €0,50
MANGO + €0,50
ZUCCHINE GRILL NATURE
PEPERONI GRILL NATURE
POMODORINI DATTERINI
GOMA WAKAME
CAVOLO VIOLA
CAROTE JULIENNE
CETRIOLI
ANANAS
OLIVE TAGGIASCHE
MAIS AL VAPORE

SALSE E DRESSING €0,50 CAD.

TERIYAKI + €0,50 🌿 🌾
SPICY VEGAN MAYO + €0,50 🌿 🌾 🌶️
SOIA GLUTEN-FREE 🌾
SALSA DI SOIA 🌿 🌾
SALSA YOGURT 🌿
SALSA ERBETTE 🌿
CAESAR DRESSING 🌿
OLIO EVO 🌿

TOPPINGS E CRUNCH €0,50 CAD. 🌿 🌾

SEMI DI SESAMO 🌿
SEMI DI CHIA 🌿
SEMI DI ZUCCA 🌿
MANDORLE 🌿
NOCI 🌿
ANACARDI TOSTATI
UVA SULTANINA
CROSTINI DI FOCACCIA
CIPOLLA CROCCANTE

🌶️ SPICY 🌿 VEGAN 🌾 GLUTEN-FREE 🌿 SENZA LATTOSIO

PER ALLERGIE O INTOLLERANZE SI PREGA DI FARLO PRESENTE AL NOSTRO STAFF AL MOMENTO DELL'ORDINAZIONE, OPPURE CONSULTARE ATTENTAMENTE LA TABELLA DEGLI ALLERGENI.

*Nonostante l'attenzione e le misure di prevenzione adottate, esiste la possibilità di contaminazione crociata tra gli ingredienti, che potrebbe avvenire durante la fase di preparazione/manipolazione degli alimenti, pertanto alcuni prodotti potrebbero contenere tracce di allergeni.



TUTTI I NOSTRI INGREDIENTI SONO SCELTI CON CURA DA FONTI SOSTENIBILI E CERTIFICATE:



PESCE CERTIFICATO ASC
POLLO HALAL
PRODOTTI DA FILIERE LOCALI E SOSTENIBILI





Healthy Bowls

LE NOSTRE TOP BOWLS
PROTEICHE, SAZIANTE E COMPLETE!

Hawaii Bowl[®] 14,90 €

RISO BASMATI, GAMBERETTI COTTI,
SALMONE NORVEGESE AFFUMICATO,
SOIA EDAMAME, CAVOLO ROSSO, AVOCADO HASS,
ANANAS, TERIYAKI, SEMI DI SESAMO

523 KCAL | 33g PROTEINE | 13g GRASSI | 70g CARBO

**AIUTA A STIMOLARE LA PRODUZIONE NATURALE DI COLLAGENE, GRAZIE
AGLI OMEGA-3, PER LA SALUTE DELLA PELLE, CARTILAGINE E ARTICOLAZIONI.**



GreenLand Caesar Bowl[®] 13,90 €

INSALATA VERDE, PETTO DI POLLO GRILL,
GRANA PADANO D.O.P. IN SCAGLIE,
POMODORINI DATTERINI, OLIVE TAGGIASCHE,
CAESAR DRESSING, OLIO EVO, NOCI

593 KCAL | 32g PROTEINE | 36g GRASSI | 14g CARBO

**RICCA DI PROTEINE NOBILI E GRASSI BUONI, FAVORISCE IL TONO
MUSCOLARE, SOSTIENE IL SISTEMA IMMUNITARIO E DONA ENERGIA
DURANTE TUTTA LA GIORNATA.**



Fit'n Fill Bowl[®] 13,90 € **VEGETARIAN**

COUS COUS, UOVO SODO,
FETA GRECA, OLIVE TAGGIASCHE,
PEPERONI GRILL NATURE, UVA SULTANINA,
SALSA ERBETTE, SEMI DI ZUCCA

586 KCAL | 25g PROTEINE | 18.5 GRASSI | 75g CARBO

**UN'ESPLOSIONE DI NUTRIENTI FUNZIONALI PER SUPPORTARE
IL RECUPERO MUSCOLARE. COMBATTE LO STRESS OSSIDATIVO E
MIGLIORA LA RESISTENZA FISICA.**



Chopped Vegan Bowl[®] 13,90 € **VEGAN**

FARRO PERLATO, TOFU BIO AL NATURALE,
HUMMOUS DI CECI, MAIS AL VAPORE,
CETRIOLI, POMODORINI DATTERINI,
OLIO EVO, SEMI DI CHIA

537 KCAL | 22.5 PROTEINE | 19.4g GRASSI | 75g CARBO

**CON PROTEINE VEGETALI, FAVORISCE IL BENESSERE INTESTINALE,
SUPPORTA L'ENERGIA MENTALE E FISICA, MIGLIORA LA DIGESTIONE.**





Hot Bowls

LE NOSTRE AMATISSIME BOWLS CALDE!

Il comfort food perfetto durante la stagione più fresca!

Salmon Crispy[®] 13,90 €

RISO BASMATI, SALMONE NORVEGESE AFFUMICATO, UOVO SODO, EDAMAME, SALSA TERIYAKI, CIPOLLA CRISPY

568 KCAL | 33g PROTEINE | 16.5g GRASSI | 78g CARBO

STIMOLA LE FUNZIONI COGNITIVE, AIUTA A MANTENERE ALTO IL LIVELLO DI CONCENTRAZIONE E MEMORIA.



Chicken Teriyaki[®] 14,90 €

RISO BASMATI, PETTO DI POLLO GRILL, GOMA WAKAME, ANANAS, CETRIOLI, TERIYAKI, SEMI DI SESAMO, MANDORLE

466 KCAL | 31.5g PROTEINE | 7.5g GRASSI | 74g CARBO

SUPPORTA LA SALUTE ORMONALE, RIDUCE IL GONFIORE E RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO CON VITAMINE E MINERALI.

Freakin' Vegan![®] 13,90 €

FARRO PERLATO, TOFU BIO AL NATURALE, MANGO, CAROTE JULIENNE, EDAMAME, SPICY VEGAN MAYO, ANACARDI TOSTATI

530 KCAL | 31g PROTEINE | 17g GRASSI | 73g CARBO

SUPPORTA LA DIGESTIONE, MIGLIORA LA VITALITÀ CELLULARE, STABILIZZA LA GLICEMIA E AIUTA A MIGLIORARE L'UMORE.



GreenLand KETO Salad Bowls

GUSTO E LEGGEREZZA LOW -CARB!
PARTICOLARMENTE INDICATE PER CHI SEGUE UNA DIETA CHETOGENICA.



KETO by the sea[®] 13,90 €

INSALATA MISTA, GAMBERETTI COTTI, SALMONE NORVEGESE AFFUMICATO, OLIVE TAGGIASCHE, ZUCCHINE GRILL, SALSA ERBETTE, SEMI DI SESAMO

317 KCAL | 32g PROTEINE | 8.7g GRASSI | 11g CARBO

KETO by the ground[®] 12,90 €

INSALATA MISTA, PETTO DI POLLO GRILL, UOVO SODO, CETRIOLI, PEPPERONI GRILL, SALSA YOGURT, SEMI DI CHIA

335 KCAL | 33g PROTEINE | 6.5g GRASSI | 9g CARBO





GreenLand
· HEALTHY FOOD, NATURALLY GOOD ·



Estratti di frutta e verdura

REGULAR LARGE
€ 5,90 € 6,50

LONGEVITY

ARANCIA - CAROTA - ZENZERO - LIMONE

R 60 KCAL - L 80 KCAL

VITALITÀ E DIFESE NATURALI

GREEN DETOX

MELA - FINOCCHIO - SEDANO - ZENZERO

R 70 KCAL - L 90 KCAL

DIGESTIONE E LEGGEREZZA

Smoothies di pura frutta

REGULAR LARGE
€ 5,90 € 6,50

SKIN-GLOW

ANANAS - MANGO - ARANCIA

R 130 KCAL - L 165 KCAL

>PELLE LUMINOSA E VITAMINA C

MULTIVITAMIN

FRAGOLA - MANGO - BANANA - MELA

R 150 KCAL - L 185 KCAL

>ENERGIA E BUONUMORE

Super Macedonia

REGULAR LARGE
€ 5,90 € 6,50

GRAN MIX DI FRUTTA FRESCA
DI STAGIONE ED ESOTICA.
OTTIMO SPUNTINO O MERENDA.

R 120 KCAL - L 150 KCAL

>VITAMINE E FIBRE NATURALI



Yogo-Fruit Cup

REGULAR LARGE
€ 7,40 € 8,40

YOGURT GRECO, FRUTTA FRESCA
E FRUTTA SECCA: LA COMBO
PERFETTA DI PROTEINE, FIBRE
E GUSTO. NUTRIENTE E SAZIANTE.

R 175 KCAL - L 210 KCAL

>FONTE DI PROTEINE E PROBIOTICI



Protein Shakes

REGULAR LARGE
€ 5,90 € 6,50

TROPICAL BOOST

BANANA, ANANAS, LATTE DI COCCO

R 200 KCAL - 250 KCAL + PROTEINE WHEY/VEGAN

RECUPERO E IDRATAZIONE

BERRYLICIOUS

FRAGOLE, BANANA, MANGO, LATTE DI SOIA

R 230 KCAL - 280 KCAL + PROTEINE WHEY/VEGAN

ANTIOSSIDANTE E RIGENERANTE

AGGIUNTE FUNZIONALI SUGGERITE:

PROTEINE WHEY/VEGAN + € 0,50

COLLAGENE + € 0,50

SEMI DI CHIA + € 0,50

MIELE + € 0,50

EXTRA:

BOLLE O TAPIOCA + € 0,50

PANNA/PANNA VEGAN + € 0,50

Scegli il tuo mood:
detox, beauty, energy o relax?



Crea il tuo unico mix
personalizzato insieme a noi!

Bubble Fruit Tea

REGULAR € 5,00
LARGE € 5,50

*Il nostro iconico tè con le bolle scoppiettanti
realizzato al momento con frutta vera!*

CREA IL TUO!

- DUE GUSTI DI BOLLE
- UNA BASE DI FRUTTA
- IL TE CHE PREFERISCI

R 250 KCAL - L 300 KCAL



GreenLand Premium Boba

REGULAR € 6,00
LARGE € 6,50

VEGAN? + € 0,50

AGGIUNTE FUNZIONALI SUGGERITE:

PROTEINE WHEY/VEGAN	+ € 0,50
COLLAGENE	+ € 0,50
SEMI DI CHIA	+ € 0,50
MIELE	+ € 0,50

*Ricette autentiche e creative, preparate
al momento con ingredienti naturali.*

Ogni drink é pensato per nutrire corpo e mente!

Brown Sugar

Té nero al latte, zucchero
grezzo di canna muscovado
(20%) e perle di tapioca.

R 210 KCAL - L 250 KCAL

>COMFORT & DOLCEZZA



Matcha Latte

Té matcha premium,
latte, perle di tapioca
e panna.

R 250 KCAL - L 285 KCAL

>FOCUS & ENERGIA NATURALE



Caramel Iced-Coffee®

Latte, caffè espresso,
caramello (20%),
tapioca e panna.

R 270 KCAL - L 330 KCAL

>CARICA & GUSTO



Chai Latte

Té nero chai (anice,
cardamomo, cannella),
latte, tapioca e panna.

R 280 KCAL - L 315 KCAL

>RELAX & DIGESTIONE



Taro Milk Tea

Taro (tubero viola asiatico),
latte, zucchero di canna
grezzo muscovado,
tapioca e panna.

R 240 KCAL - L 295 KCAL

>VITAMINE, FIBRE E MINERALI



Lotus Crumbl®

Latte, caramello (10%)
biscotto Lotus, tapioca,
panna e crumble di biscotti.

R 280 KCAL - L 360 KCAL

>DESSERT INDULGENTE

