



HEALTHY BOWLS

Le nostre Top Bowls.
Bilanciate e Complete.

HAWAII BOWL[®] 14,90 €

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

615 KCAL | **36g PROTEINE**



THE GREENLAND CAESAR[®] 13,90 €

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

525 KCAL | **32g PROTEINE**  GLUTEN-FREE

FIT N' FILL BOWL[®] 13,90 €

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

605 KCAL | **25g PROTEINE**  VEGETARIAN



CHOPPED-VEGAN BOWL[®] 13,90 €

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

550 KCAL | **20 PROTEINE**  VEGAN

HOT BOWLS

Le nostre uniche Bowls Calde. Nutrienti e Gustose.

SALMON CRISPY[®] 13,90 €

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

605 KCAL | 35g **PROTEINE**



CHICKEN TERIYAKI[®] 14,90 €

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

590 KCAL | 33g **PROTEINE**



FREAKIN' VEGAN![®] 13,90 €

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

530 KCAL | 25g **PROTEINE**  VEGAN



KETO SALAD BOWLS

Super Insalate KETO, high protein & low-carb.

KETO BY THE SEA[®] 14,90 €

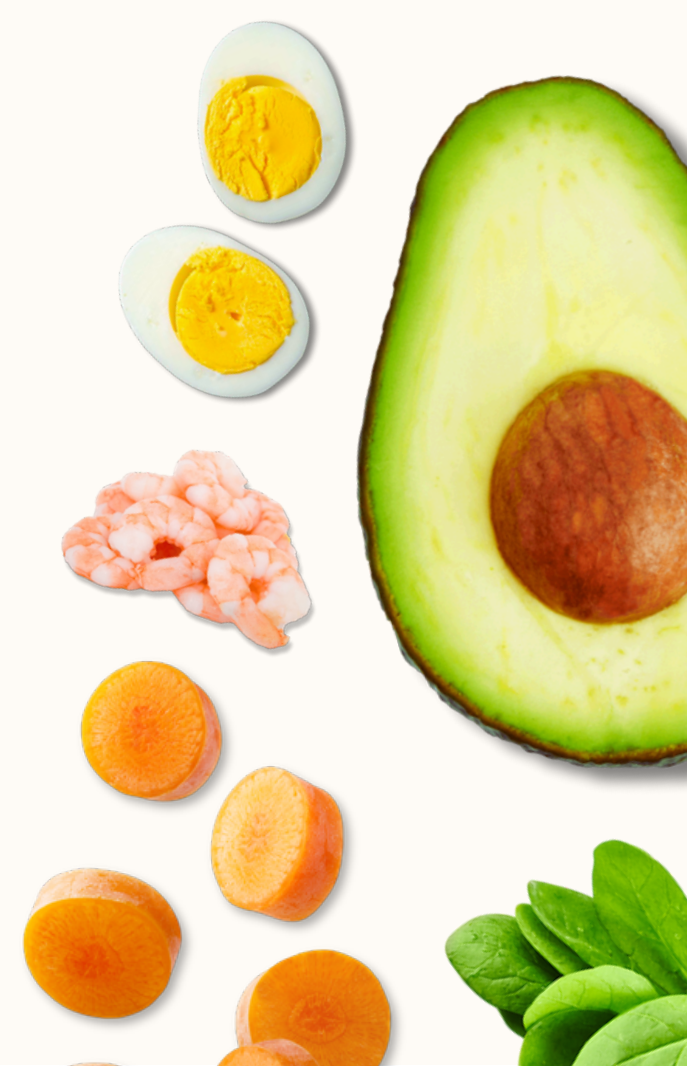
INSALATA MISTA, GAMBERETTI COTTI,
SALMONE NORVEGESE AFFUMICATO, OLIVE TAGGIASCHE,
ZUCCHINE GRILL, SALSA ERBETTE, SEMI DI SESAMO

420 CAL | 33g **PROTEINE**  GLUTEN-FREE

KETO BY THE GROUND[®] 13,90 €

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

410 KCAL | 28g **PROTEINE**  GLUTEN-FREE







CREA LA TUA BOWL!

100% personalizzata, su misura per te.

SCEGLI LA BASE €3,90

ANCHE METÁ E METÁ

RISO BASMATI 
COUS COUS
FARRO PERLATO
MISTICANZA 

PROTEINE €3,00 CAD.

SALMONE NORVEGESE AFFUMICATO
GAMBERETTI COTTI
PETTO DI POLLO GRILL
HOT POLLO SPICY 
FESA DI MANZO AFFUMICATA

VEGAN? €1,50 CAD.

TOFU BIO AL NATURALE
HUMMUS DI CECI
SOIA EDAMAME

VEGETARIAN? €1,50 CAD.

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




GREENS E FRUTTA €1,50 CAD.

AVOCADO HASS + €0,50
MANGO + €0,50
ZUCCHINE GRILL
PATATE NOVELLE
POMODORINI DATTERINI
CAVOLO VIOLA
CAROTE
CETRIOLI
OLIVE

DRESSING E CONDIMENTI €0,50 CAD.

TERIYAKI + €0,50
SALSA DI SOIA
SALSA YOGURT 
SALSA ERBETTE 
TABASCO
LIMONE FRESCO
OLIO EVO

TOPPINGS E CRUNCH €0,50 CAD.




SEMI DI SESAMO 
MANDORLE 
NOCI 
ANACARDI
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:

 IL NOSTRO PESCE É CERTIFICATO ASC.
 IL NOSTRO POLLO É 100% HALAL.
 TUTTI I NOSTRI INGREDIENTI SONO NATURALI, SENZA ADDITIVI E CONSERVANTI.





ESTRATTI DI FRUTTA E VERDURA

REGULAR € 5,90
LARGE € 6,50



PROTEIN SHAKES

REGULAR € 5,90
LARGE € 6,50

LONGEVITY

ARANCIA - CAROTA - ZENZERO - LIMONE

R 60 KCAL - L 80 KCAL

> VITALITÀ E DIFESE NATURALI

GREEN DETOX

MELA - CETRIOLO - SEDANO - ZENZERO

R 70 KCAL - L 90 KCAL

> DIGESTIONE E LEGGEREZZA

SMOOTHIES

REGULAR € 5,90
LARGE € 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 € 5,90
LARGE € 6,50

Gran Mix di Frutta Fresca Stagionale ed Esotica.

R 120 KCAL - L 150 KCAL

> VITAMINE E FIBRE NATURALI

YOGO-FRUIT CUP

REGULAR € 7,40
LARGE € 8,40

Yogurt Greco 0% Frutta Fresca e Frutta Secca.

R 175 KCAL - L 210 KCAL

> PROTEINE E PROBIOTICI

TROPICAL BOOST

BANANA, ANANAS, LATTE DI COCCO

R 200 KCAL - 250 KCAL

> RECUPERO E IDRATAZIONE

BERRYLICIOUS

FRAGOLE, BANANA, MANGO, LATTE DI SOIA

R 230 KCAL - 280 KCAL

> ANTIOSSIDANTE E RIGENERANTE

AGGIUNTE EXTRA: + € 0,50

- PROTEINE WHEY/VEGAN
- PANNA
- PANNA DI SOIA
- PERLE DI FRUTTA
- TAPIOCA

VEGAN

GLUTEN-FREE



GreenLand

· HEALTHY FOOD, NATURALLY GOOD ·

CREA IL TUO BUBBLE TEA!

REGULAR € 5,00 LARGE € 5,50

- Due gusti di bolle
- Una base di frutta
- Il té che preferisci

R 250 KCAL - L 300 KCAL

**Preparato al momento,
con frutta vera!**

 VEGAN  GLUTEN-FREE



PREMIUM BOBA

REGULAR € 6,00 LARGE € 6,50

Ricette autentiche ed intercontinentali,
con perle di tapioca e panna.

ORIGINAL TASTE FROM TAIWAN.

 MAKE IT VEGAN! + € 0,50

BROWN SUGAR

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

R 210 KCAL - L 250 KCAL

>COMFORT & DOLCEZZA



MATCHA LATTE

Té matcha premium, latte, 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 biscoff.

R 280 KCAL - L 360 KCAL

>DESSERT INDULGENTE

