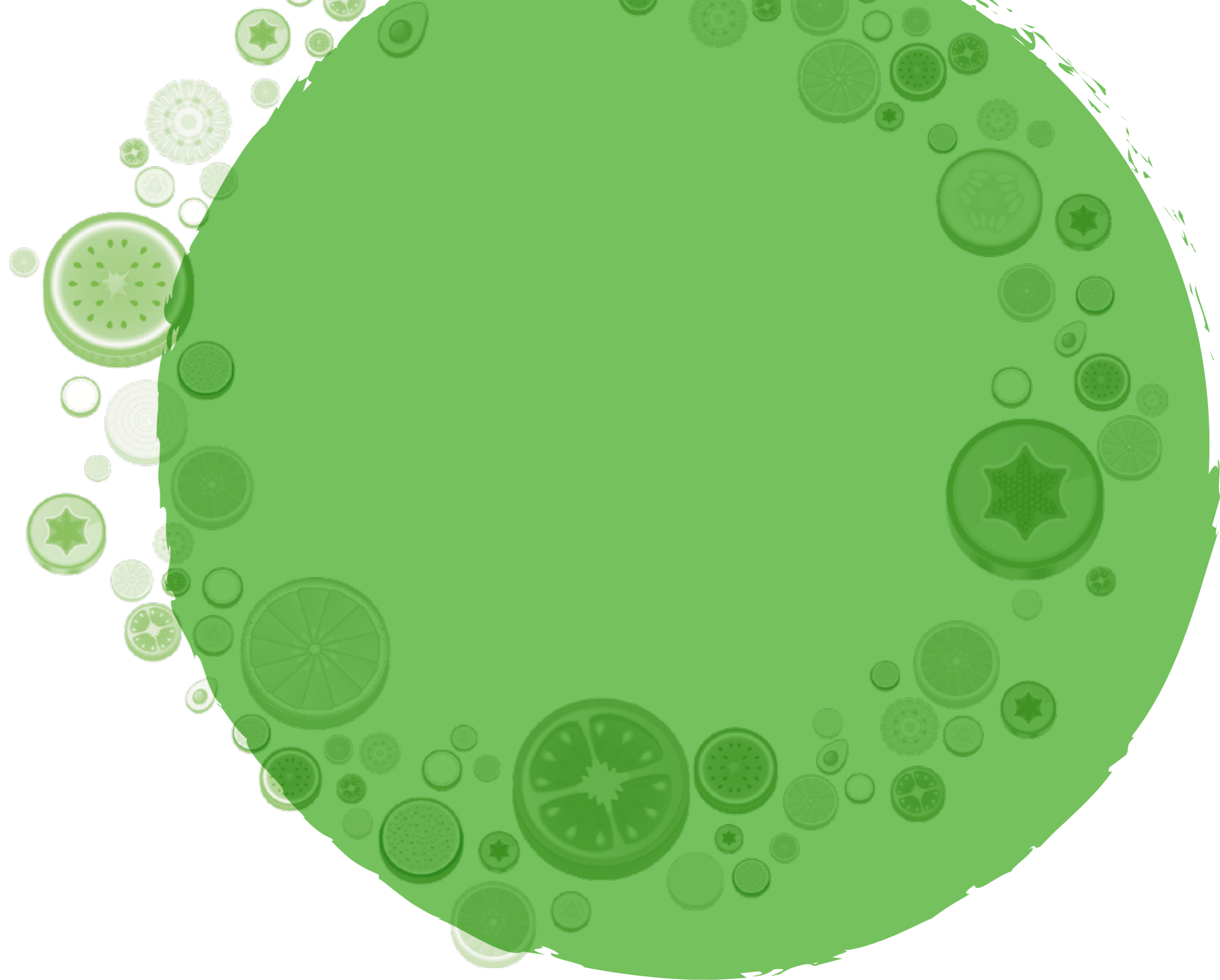


THE SCIENCE OF GOURMET NUTRITION

Innovativa ed esclusiva proposta che coniuga raffinatezza di una cucina di alto livello alle proprietà benefiche del cibo. DOT EAT prende solo il meglio di ogni alimento, creando un'alimentazione trasversale con proposte crudiste e vegane, ma anche piatti proteici e ricette mediterranee. Ricette gourmet non vincolate ad alcuna categoria: divertirsi col cibo godendo di tutte le sue proprietà. Il risultato? Più salute, meno stress ossidativo e un sistema immunitario più forte.

Mangiare non ti ha mai fatto così bene!

- Per una nutrizione ideale da antipasto al dolce segui il percorso gourmet
- Ricette Benessere
- Creazioni vegetali by Chef Vito Cortese
- Segnalare intolleranze e allergie



DOT
EAT

ANTIPASTI

Insalata estiva VEGANO

Con pomodorini, misticanza, fagiolini al vapore, pinoli tostatati e aceto balsamico invecchiato 25 anni.

18 CHF

Aceto balsamico DOP: la maturazione esalta le proprietà organolettiche e nutrizionali del prodotto, rendendolo un prezioso presidio per stomaco e fegato.

Millefoglie di ceci con funghi Shiitake e verdure croccanti VEGANO

22 CHF

Shiitake: funghi terapeutici, molto ricchi di vitamina D; preziosi per chi soffre di patologie autoimmuni o abbia contratto infezioni difficili da debellare.

Piatto indicato per un'efficace stimolazione del sistema immunitario.

Asparagi con olive e mousse di crauti VEGANO RAW

20 CHF

Il cavolo rosso è ricco di Vitamine A e B due potenti antiossidanti che esercitano un buon effetto contro i radicali liberi prevenendo l'invecchiamento dei tessuti.

PRIMI

Quinoa con zucchine e tuorlo dell'uovo VEGETARIANO

18 CHF

Il **tuorlo** delle uova contiene zinco, ferro e folati per sostenere l'asse ipotalamico-surrenale; **Quinoa:** senza glutine ed estremamente ricca di proteine, la quinoa ha un impatto glicemico molto basso. Utile a favorire un sonno riposatore in virtù del contenuto di magnesio, questo pseudocereale è ricco di antiossidanti.

Raviolo aperto alla farina di riso, con gamberi allo zenzero su crema di borlotti CON PESCE

25 CHF

Ricco di omega-3. Zenzero: aiuta la digestione. Lo zenzero è prezioso per gli sportivi, poiché energizzante, e per chi soffre di dolori articolari, per le proprietà positive di supporto a muscoli e scheletro.

Spaghetti di zucchine, crema di pomodorini e pesto croccante VEGANO RAW

18 CHF

Zucchine: oltre ad essere ricche di acqua e potassio, povere di calorie, prive di grassi e colesterolo. Consumate crude assicurano un'altissima digeribilità. **Pomodorini:** ricchi di polifenoli antiossidanti e licopene sostanza funzionale alla protezione della pelle alle scottature.

SECONDI

Sgombro leggermente affumicato servito con verdure spadellate CON PESCE ALEO

36 CHF

Cottura dolce, che non va a comprometterne la ricchezza di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie. **Sgombro:** pesce azzurro ricchissimo di vitamina D e di grassi omega-3, in particolare EPA e DHA, ossia la categoria più importante per i processi antiossidanti del nostro corpo e per il supporto al sistema cardiocircolatorio.

Bavarese al pomodoro con pesto di origano e parmigiano di pinoli VEGANO RAW

18 CHF

Vitaminizzante e rinfrescante.

Pomodori: ricchi di polifenoli antiossidanti e licopene sostanza funzionale alla protezione della pelle alle scottature e che si attiva grazie all'abbinamento di grassi salutari: la frutta secca. L'olio essenziale contenuto nell'origano è un potente antisettico naturale.

Tartare di avocado e cetrioli con chips al peperone giallo VEGANO RAW

18 CHF

L'avocado è un frutto molto nutriente e contiene un'ampia varietà di sostanze benefiche tra cui 20 vitamine e minerali: vitamina K, acido folico, vitamina C, potassio, vitamina B5, vitamina B6 e contengono anche piccole quantità di magnesio manganese, rame, ferro, zinco, fosforo, vitamina A, B1, B2 e B3.

DOLCI

Cheesecake crudista con frutti di bosco VEGANO

16 CHF

Datteri di Medjoul: sono ricchissimi di fosforo, magnesio, potassio e calcio: possono definirsi un integratore naturale di zuccheri e minerali, utili soprattutto a chi pratica molto sport.

16 CHF

Mousse di melone al latte di mandorla VEGANO

16 CHF

Melone: ricco di beta carotene, una pro-vitamina utile a rafforzare la vista notturna e a proteggere la pelle dall'invecchiamento causato dai raggi UV.

16 CHF

Tronchetto di cacao crudo e nocciola VEGANO RAW

16 CHF

Cacao: ricco di flavonoidi antiossidanti stimola la rigenerazione cellulare. Ha un effetto positivo sull'umore grazie alla presenza di fenilalanina e di magnesio.

Diverse consistenze ai lamponi VEGANO RAW

16 CHF

Il **lampone** è un fantastico bruciagrassi in più ha un pool di sali minerali, come calcio, potassio e magnesio che lavorano insieme per favorire lo smaltimento di liquidi e tossine, depurando e riducendo i gonfiori.

Degustazione di gelati crudi VEGANO RAW

Ogni gusto va assaporato separatamente e sono tutti buonissimi! Gelato a basso contenuto glicemico con poco zucchero, senza uova né latte.

18 CHF