

CARDÁPIO WELNESS



TOSTAS ABERTAS KETO. SEM GLÚTEN. (OPEN LOWCARB TOAST. NO GLUTEN.)

1 dose: 9,90€

Avocado & Eggs 1/2 dose: 5,50€

Fatia de pão lowcarb com esmagado de avocado e ovos mexidos / Slice of lowcarb bread with avocado and scrambled eggs.

1 dose: 9,90€

American Protein 1/2 dose: 5,50€

Fatia de pão lowcarb com manteiga, ovos mexidos e bacon / Slice of lowcarb bread with butter, scrambled eggs and bacon.

1 dose: 9,00€

Sunny Egg 1/2 dose: 5,00€

Fatia de pão lowcarb com manteiga, cream cheese, avocado cremoso, bacon, ovo frito e palitos de cenoura com pastinha de queijo. / Slice of lowcarb bread with butter, cream cheese, creamy avocado, bacon, fried egg and carrot sticks with cheese spread.

1 dose: 12,00€

Benedict Lowcarb 1/2 dose: 6,50€

Fatia de pão lowcarb, salmão fumado, dois ovos escalfados com gema mole, molho holandês e salada. / Slice of lowcarb bread, smoked salmon, soft-boiled poached egg, hollandaise sauce and salad.

1 dose: 12,00€

Brie, Presunto e Nozes 1/2 dose: 6,50€

Fatia de pão lowcarb com manteiga, queijo Brie, presunto e nozes picadas. / Slice of lowcarb bread with butter, Brie cheese, ham and chopped nuts.

1 dose: 12,00€

Omega Salmon 1/2 dose: 6,50€

Fatia de pão lowcarb com cream cheese, ovos mexidos, avocados e lascas de salmão fumado. / Slice of lowcarb bread with cream cheese, scrambled eggs, avocado and smoked salmon chips.

TOSTAS FECHADAS LOWCARB. SEM GLÚTEN. (CLOSED LOWCARB TOASTS. GLUTEN FREE)

Essencial Lowcarb 6,00€

Manteiga e queijo ou fiambre / Butter and cheese or ham.

Mista Lowcarb 7,00€

Manteiga, queijo e fiambre / Butter, cheese and ham.

Provençal Lowcarb 7,00€

Molho de tomate temperado, queijo, fiambre, tomate e orégano e palitos de cenoura com pastinha de queijo / Seasoned tomato sauce, cheese, ham, tomato and oregano, and carrot sticks with cheese spread.

Tuna Fit 9,00€

Manteiga, pasta de atum com queijo, milho e azeitonas e palitos de cenoura com pastinha de queijo / Butter, tuna and cheese spread, corn and olives, and carrot sticks with cheese spread.

Brie com presunto 11€

Manteiga, queijo Brie e presunto. Acompanha palitos de cenoura com pastinha de queijo. Butter, Brie cheese, and ham. Served with carrot sticks and cheese spread.



BRIE, PRESUNTO E NOZES



SUNNY EGG



AMERICAN PROTEIN

TORRADAS KETO, LOWCARB E SEM GLÚTEN.

1/2 Torrada com manteiga	3,00€
Torrada com manteiga.....	5,00€

OVOS E OMELETES KETO, SEM GLÚTEN. LOWCARB.

Ovos mexidos com torrada lowcarb	6,00€
--	-------

Scrambled eggs with lowcarb bread.

Ovos mexidos misto	9,90€
--------------------------	-------

Ovos mexidos com fiambre e queijo. Acompanha torrada lowcarb./ Scrambled egg with ham and cheese. Served with lowcarb toast.

Ovos Rachel keto	9,90€
------------------------	-------

Ovos mexidos com topping de avocado esmagado e tiras de bacon. Acompanha pão lowcarb. /Scrambled eggs with crushed avocado topping and bacon. Served with lowcarb bread.

Omelete simples	6,00€
-----------------------	-------

Simple omelet.

Omelete misto	9,00€
---------------------	-------

Omelete com queijo e fiambre / Omelet with cheese and ham

Omelete de atum	11,00€
-----------------------	--------

Omelete com atum e queijo / Omelet with tuna and cheese.

Omelete de salmão	12,00€
-------------------------	--------

Omelete com lascas de salmão / Omelet with salmon flakes.

Omelete Rodrigo	11,00€
-----------------------	--------

Omelete com presunto, queijo creme, queijo gouda, e cebola crocante / Omelet with ham, cream cheese, gouda cheese and crispy onion.

A alimentação low carb privilegia o equilíbrio, a saciedade e a estabilidade de energia ao longo do dia. Ao reduzir hidratos de carbono refinados e valorizar proteínas, gorduras boas e ingredientes naturais, promove bem-estar e prazer à mesa. Como bônus, é naturalmente sem glúten e pode ser uma aliada para pessoas que procuram controlar os níveis de açúcar no sangue, incluindo diabéticos.

Low carb eating supports balance, satiety, and steady energy throughout the day. By reducing refined carbohydrates and focusing on proteins, healthy fats, and natural ingredients, it promotes well-being without compromising on flavour.

As a bonus, it is naturally gluten-free and can support those looking to manage blood sugar levels, including people with diabetes.



OVOS RACHEL KETO



BENEDICT LOWCARB



OVOS MEXIDOS MISTO

IOGURTES E FRUTAS

Mix de Frutas do dia  4€
Fruits of the day

Fruta do dia com mel e granola. 4€

Yo Bowl   6€
Bowl de iogurte natural não adoçado, granola e frutas da estação / Bowl of unsweetened natural yogurt, granola and seasonal fruits

Yo Bowl Detox   6,80€
Iogurte grego natural batido com spirulina, frutos vermelhos e granola./Plain Greek yogurt blended with spirulina, berries and granola

Yo Bowl Protein7,20€
Bowl de iogurte natural batido com whey protein de baunilha, granola e frutas da estação / Bowl of natural yogurt blended with vanilla whey protein, granola, and seasonal fruit.

DOCES INCLUSIVOS

TODOS OS NOSSOS PRODUTOS DE LINHA INCLUSIVA
PODEM CONTER TRAÇOS DE LEITE, GLÚTEN, LACTOSE,
AÇÚCAR, AMÊNDOAS E CASTANHAS / FATIA - SLICE

Discos de chocolate 2,50€
Chocolate discs. Consulte os sabores disponíveis /
See available flavors   

Bolo de milho com coco4,50€
Corn cake with coconut   

Bolo de tapioca com coco ...4,90€
Tapioca cake with coconut  

Brownie funcional 5,50€
Functional brownie   

EXTRA:

Calda de chocolate negro diet e lowcarb

BATIDOS E SUMOS

Banana e Amendoim 5,00€

Batido de banana com pasta de amendoim. Opções:
Leite vegetal ou de vaca. Em caso de preparo com leite
vegetal, fica um produto vegano / Banana smoothie
with peanut butter. Options: Vegetable or cow's milk.

Pink Rose 5,00€
Batido de banana e morango. Opções: Leite vegetal ou
de vaca. Em caso de preparo com leite vegetal, fica um
produto vegano / Banana and strawberry smoothie.
Options: Vegetable or cow's milk.

Açaí no copo 6,00€
Açaí batido com banana ou morango e leite. Em caso
de preparo com leite vegetal, fica um produto vegano. /
Açaí smoothie with banana or strawberry and milk.

Peanut Energy  5,00€
Batido de banana, pasta de amendoim, cacau e leite
/Banana, peanut butter, cocoa and milk smoothie

Cacau e Whey  6€
Shot de espresso, cacau, Whey de baunilha e leite.
/ Espresso shot, cacao powder, vanilla whey and milk.

Tropical Detox  5,00€
Sumo de laranja, pepino, hortelã, gengibre e
mel./Orange juice, cucumber, mint, ginger and honey.

Cítrico Vital  4,50€
Laranja, limão e espirulina./Orange, lemon and spirulina.

Limonada de Frutos Vermelhos/Red Fruit Lemonade. . 3,20€

Sumo de Laranja/Orange juice   3,20€

 SEM AÇÚCAR ADICIONADO  VEGETARIANO

