



MACHA

TO EAT

SUSHI BOWL

SCEGLI LA BASE

riso bianco | riso nero | cauliflower rice

SALMON 4, 6, 11 10,00
salmone, avocado, edamame, masago, nori, sesamo

TERIYAKI SALMON 1, 4, 6, 11 12,50
salmone teriyaki al vapore, broccoli, taccole, germogli di bietola, sesamo

MARINATED SALMON 1, 4, 6, 11 11,00
salmone marinato, avocado, mango, masago, nori, sesamo

TUNA 4, 6, 11 11,00
tonno, avocado, edamame, masago, nori, sesamo

SALMON & TUNA high-protein 4, 6, 11 15,00
salmone, tonno, avocado, edamame, masago, nori, sesamo

SHRIMP & AVOCADO 2, 4, 6, 11 12,00
gamberone saltato, avocado, edamame, masago, nori, sesamo

SHRIMP & SWEET POTATOES 2, 4, 6, 11 12,00
gamberone saltato, cavolfiore brasato, patata americana, taccole, germogli di bietola, sesamo

VEGAN 6, 11 10,00
tofu, avocado, edamame, cetriolo, hiyashi wakame, sesamo

AGGIUNGI UN EXTRA
salmone 4 2,50 | tonno 4 3,00 | avocado 1,50 | edamame 6 1,00

DON'T JUDGE MY JOURNEY

by *Veronica Ferraro & Giorgio Merlino*

BOWLS

BALANCED 4, 6 400 kcal 13,00
salmone, avocado, edamame, cetriolo, mango, cauliflower rice

aggiungi anche salsa mango spicy | zenzero

GUILTLESS 4, 8 400 kcal 13,00
salmone allo zenzero al vapore, patata americana, cavolfiore brasato, broccoli, anacardi, germogli di bietola, semi di papavero, dressing al melograno

SWEET LOW CAL

GLUTEN FREE MUFFIN 3 210 kcal 3,50
patata americana, grano saraceno, uova, zenzero, cioccolato fondente, cannella

POKÈ

Tutti i nostri pokè sono conditi con spinacino, zenzero, erba cipollina, semi di sesamo, alga nori, lime, agave, olio, limone

1. SCEGLI LA BASE
riso bianco | riso nero | cauliflower rice | quinoa | insalata

2. SCEGLI IL POKÈ

HAWAII 2, 4, 8, 11 13,00
tonno, salmone, gamberone, avocado, ananas, masago, noci

AHI TUNA 4, 11 12,00
tonno, mango, cavolo viola, masago, hiyashi wakame

SALMON 4, 6, 8, 11 12,00
salmone, avocado, germogli di bietola, edamame masago, mandorle

SHRIMP 2, 4, 8, 11 12,00
gamberone saltato, avocado, anacardi, mango, hiyashi wakame, masago

3. AGGIUNGI LA SALS

ponzu | spicy | teriyaki 1, 6 | avocado mayo | mango spicy

SUPER BOWL

TERIYAKI CHICKEN 1, 6, 11 11,00
pollo teriyaki, pomodorini, broccoli, cetriolo, edamame, sesamo

SALMON POWER 1, 4, 6, 7, 8, 11 11,00
salmone affumicato, riso nero, edamame, feta, noci, semi di lino, sesamo, cetriolo, salsa ponzu

QUINOA BALANCE 1, 11 9,50
burger vegano, quinoa, avocado, ceci, taccole, guacamole semi di papavero, sesamo, carote, erba cipollina, dressing all'agave

ROLL

SUPER SALMON ROLL 4, 7, 11 11,00
salmone scottato, avocado, cetriolo, cream cheese, erba cipollina, masago

SALMON ROLL 1, 4, 6, 7 10,00
tartare di salmone, avocado, cream cheese, erba cipollina, masago, spinacino, salsa ponzu

SPICY TUNA ROLL 4, 11 10,00
tartare di tonno, avocado, cetriolo, erba cipollina, salsa spicy, sesamo

SHRIMP ROLL 2, 4 11,00
gamberone saltato, guacamole, mango, carote

VEGAN ROLL 11 8,00
avocado, hiyashi wakame, carote, cavolo viola, cetriolo, sesamo

SALMON TARTARE

SCEGLI IL FORMATO 4 10,00 14,00
100 gr. | 150 gr.

SCEGLI LA BASE
riso | avocado | mango

AGGIUNGI LA SALS
ponzu | spicy | teriyaki 1, 6 | avocado mayo | mango spicy

+ AVOCADO 1,50
+ MANGO 2,00

AVOCADO & FRIENDS

AVOCADO BURGER 4, 11 10,00
salmone affumicato, cetriolo, zucchine, insalata, sesamo

AVOCADO SALAD 7 8,00
avocado, feta, melograno, erba cipollina

SUSHI BURGER 1, 4, 6, 11 10,00
salmone, avocado, insalata, masago, salsa kabayaki, sesamo

GUACAMOLE CHIPS & DIP 11 4,00
guacamole, chips di mais

HUMMUS CHIPS & DIP 11 4,00
hummus, chips di mais

AVOTOAST I SALMON AVO EGG 1, 3, 4 5,00

AVOTOAST I SMOKED SALMON 1, 4 4,00

AVOTOAST I SUNNY SIDE UP EGG 1, 3 4,00

AVOTOAST I 100% AVOCADO 11 4,00

AVOTOAST I SELECTION 1, 3, 4, 7 10,00
scegli 3 avotoast

MACHA PANCAKES

AVOCADO 1, 3, 7 12,00
uovo occhio di bue, guacamole, avocado, caprino, chips di mais

SALMON TASTY 1, 3, 4, 7 12,00
salmone affumicato, uovo occhio di bue, cream cheese, insalata

CHOCOLATE SWEET 1, 3, 7 10,00
cioccolato, fragole

BANANA SWEET 1, 3, 5, 7 10,00
banana, burro d'arachidi, **MACHA** gelato, crema **MACHA**

CLASSIC SWEET 1, 3, 7 8,00
sciropo d'acero

EXTRA

EDAMAME 11 6 3,00

HUMMUS 11 2,50

GUACAMOLE 11 2,50

CHIPS DI MAIS 11 2,50

SIDE
quinoa | hiyashi wakame 3,00
riso bianco | riso nero | insalata | cauliflower 2,50

AÇAI & ENERGY BOWL

AÇAI JUICE 6,00
açai frozen, banana, fragole, cacao

AÇAI BOWL 7,00
açai, banana, fragole, kiwi

SPIRULINA BOWL 7,00
yogur greco, banana, spirulina, agave

GREEK YOGURT BOWL 7 6,00
yogur greco, banana, fragole, kiwi

AGGIUNGI UN EXTRA
semi di chia | scaglie di cocco 0,50
burro di arachidi 8 | granola 1 | noci 8 | bacche di goji 1,00
mango 2,00

SWEET

MACHA CHEESECAKE 1, 7 4,00

MACHA VEGAN CHEESECAKE 1, 6 4,50

MACHA TIRAMISÙ 1, 3, 7 4,00

CHOCOLATE VEGAN MUFFIN 11 1, 6 3,50

GLUTEN FREE PLUMCAKE limone & noci 3, 7, 8 1,50

MACHA PLUMCAKE 1, 3, 7 1,50

TO DRINK

BUT FIRST MACHA

Il nostro tè matcha è BIO

MACHA HOT I COLD 3,50
Cerimonial Grade

Cerimonial Grade Extra Strong 4,50

MACHA HOT 2,00

MACHA COLD 2,00 3,00

MACHA COLD I ZENZERO & LIME 2,00 3,00

MACHA COLD I MENTA & LIMONE 2,00 3,00

SCEGLI LA BASE
latte 7 | soia 6 | riso | mandorla 8

MACHA CAPPUCCINO 6, 7, 8 2,00

MACHA LATTE HOT I COLD 6, 7, 8 4,00

GOLDEN MILK HOT I COLD 6, 7, 8 3,50
curcuma, sciropo d'agave

MACHA MILKSHAKE 6, 7, 8 3,50
gelato **MACHA**, fragola + 1 € , banana + 1 €

JUICING

SPREMUTA 3,00 4,00
arancia | pompelmo | limone

SPREMUTA PLUS 4,00 5,00
MACHA | semi di chia | bacche di goji

MACHA GREEN SUPERBOOST 4,00 6,00
mela verde, cetriolo, spinacino, **MACHA**, spirulina

FOREVER YOUNG 4,00 6,00
arancia, carota, limone, bacche di goji

RED ENERGY 4,00 6,00
mela rossa, pompelmo, zenzero

DETOX MINT 9 4,00 6,00
mela verde, finocchio, sedano, menta

MOCKTAIL

MACHA FIZZ 4,00
lime, menta, zenzero, **MACHA**, ginger beer

PINK ROSEMARY 4,00
pompelmo, cetriolo, rosmarino, soda

FROZEN STRAWBERRY 4,00
fragola, limone, menta, sciropo d'agave

GOLDEN LEMONADE 4,00
curcuma, lime, sciropo d'agave, soda

COCKTAIL

SPRITZ 6,00
Aperol, prosecco, soda

MOSCOW MULE 6,00
vodka, ginger beer, lime, zenzero

GIN TONIC 6,00
gin, acqua tonica, limone

ALLERGENI

1 Cereali contenenti glutine (grano, orzo, segale, avena, farro, kamut) e prodotti derivati

2 Crostacei e prodotti derivati

3 Uova e prodotti derivati

4 Pesce e prodotti derivati

5 Arachidi e prodotti derivati

6 Soia e prodotti derivati

7 Latte e prodotti derivati - compreso lattosio

8 Frutta a guscio e prodotti derivati

9 Sedano e prodotti derivati

10 Senape e prodotti derivati

11 Semi di sesamo e prodotti derivati

12 Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o mg/l espressi come SO2

13 Lupino e prodotti a base di lupino

14 Molluschi e prodotti a base di mollusco



FISH'n BURGER

Fish Burger

serviti con pane ai multicereali e chips di mais

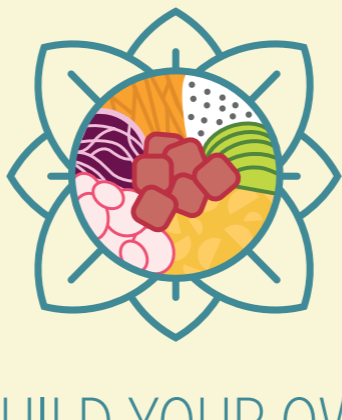
TARTARE BURGER 1, 4, 7, 3	13,50
tartare di salmone 100 gr., avocado, cream cheese, spumiglia rossa, salsa spicy, mayo, erba cipollina	
SHRIMPS AVO BURGER 1, 2, 3	13,50
gamberone saltato 100 gr., avocado, spinacino, carpaccio di zucchine, mayo, salsa spicy mango	
SMOKED SALMON BURGER 1, 4, 7, 3	13,50
salmone affumicato 60 gr., uovo occhio di bue, cream cheese, insalata	
SALMON BURGER 1, 3, 4	13,50
trancio di salmone cotto 120 gr., guacamole, caprino, pomodoro, spumiglia rossa, cipolla caramellata	
TUNA BURGER 1, 4, 7	14,50
tartare di tonno 100 gr., avocado, spumiglia rossa, salsa spicy, cream cheese, crispy onion	
VEGAN BURGER 1	13,50
vegan brurger 140 gr., pomodoro, spumiglia rossa, hummus di ceci, cipolla caramellata, vegan mayo	
+ CHIPS DI MAIS	1,50

Build your own

PANE AI MULTICEREALI 1	13,50
1 PROTEINA	
salmon tartare 4 trancio di salmone 4 gambero saltato 2 tuna tartare 4 (+1 €) vegan burger	
3 INGREDIENTI	
caprino 3 cream cheese 3 guacamole avocado spumiglia rossa pomodoro cipolla caramellata spinacino carpaccio di zucchine hummus di ceci	
3 SALSE & TOPPING	
erba cipollina salsa spicy spicy mango maionese 3 avo mayo teriyaki 6 crispy onion ketchup	
+ INGREDIENTE (avocado & guacamole 1,50 €)	1,00
+ SALSE & TOPPING	0,50

Salad

FRESH'n GREEN SALAD	4,90
insalata verde, pomodorini, cetrioli, ravanelli	
AVOCADO SALAD 7	10,00
avocado, feta, melograno, erba cipollina	
FISH'n GREEN SALAD 2, 4, 6	10,90
insalata verde, avocado, salmone affumicato, gamberi, edamame, cavolo viola, nori, zenzero	
+ SALSE & TOPPING max 4	
salsa spicy spicy mango maionese 3 avo mayo teriyaki 6 ketchup crispy onion erba cipollina semi di girasole semi di zucca semi di sesamo 11	



BUILD YOUR OWN P O K È

1. Scegli il FORMATO

SNACK POKÈ 8,90 €
1 proteina | 3 ingredienti

REGULAR POKÈ 10,90 €
2 proteine | 4 ingredienti

LARGE POKÈ 12,90 €
3 proteine | 5 ingredienti

2. Scegli la BASE

Riso bianco

Riso nero

Quinoa

Insalata

Cauliflower

3. Aggiungi le PROTEINE

Salmone ⁴

Salmone marinato ^{1,4,6}

Salmone affumicato ⁴

Tonno ⁴

Tonno scottato ⁴

Gambero cotto ²

Pollo

Pollo teriyaki ^{1,6}

Tofu

Uovo ³

Vegan burger

4. Aggiungi gli INGREDIENTI

Avocado +0,50 €

Mango +0,50 €

Edamame ⁶

Pomodorini

Cetrioli

Carote

Zucchine

Spinacino

Cavolo viola

Ceci

Broccoli

Cipollotto

Feta ⁷

Mais

Hiyashi wakame

5. Aggiungi i TOPPING

Crispy onion

Anacardi ⁸

Noci ⁸

Mandorle ⁸

Zenzero

Melograno

Cocco chips +0,50 €

Bacche di goji +0,50 €

Masago ⁴

Alghe nori

6. Aggiungi la SALSA

Teryaki ^{1,6}

Ponzu ^{1,6}

Avomayo ^{3,10}

Mango spicy

Spicy

Soia ^{1,6}

7. Aggiungi SEMI&SPEZIE

Sesamo bianco ¹¹

Sesamo nero ¹¹

Semi di lino

Semi di papavero

Semi di girasole

Semi di zucca

Erba cipollina

OUR P O K È

SIGNATURE ^{3, 4, 6} 12,90 €
riso bianco, tonno, salmone, edamame, avocado, mango, ravanelli, cavolo rosso, salsa avomayo, semi di papavero, semi di lino

SALMON ^{4, 6, 11} 10,90 €
riso bianco, salmone, spinacino, avocado, edamame, alga nori, masago, sesamo, salsa mango spicy