

bistrot

ILMB
I LOVE MY BODY
WELL-MED CONCEPT

COLAZIONI
&
MERENDERIA

bistrot



Le radici della
nostra filosofia...

Mangiare ha a che fare con la vita.

**Mangiare significa entrare in relazione profonda
con un altro elemento, vegetale o animale che sia.**

“ La materia, la vita ed il pensiero
non sono che relazioni ”

Nutrendoci, attiviamo uno scambio diretto di informazioni tra noi e ciò che stiamo assimilando, questo costituirà i nostri pensieri ed il nostro io. Saremo fatti della stessa qualità, la stessa attenzione e lo stesso amore di cui è ricco il nostro cibo.

Tanto più il cibo è Vivo e ricco di informazioni, tanto più il nostro intero sistema sarà stimolato ed efficiente. Per cibo vivo non si parla solamente di cibo fresco e più che biologico, ma anche dell'eticità e della visione che stanno alla base della sua produzione; dal rispetto con cui viene coltivato il prodotto iniziale, alla consapevolezza delle mani che lo accolgono e trasformano nella sua fase finale prima di essere mangiato.

Nel nostro bistrot troverete quindi **unicamente prodotti di altissima qualità**, e siccome ogni alimento porta un'informazione unica, la nostra cucina includerà proposte rare, utilizzando alghe, super foods, prodotti di origine animale e ingredienti selvatici come erbe, fiori, cortecce, radici e bacche.

Ringraziandovi per aver scelto di unirvi a noi oggi, vi invitiamo a concedervi un dialogo d'amore silenzioso con il cibo che mangerete.

Buon viaggio!

Lo chef e lo staff del Bistrot ILMB

Ode all'acqua, che son io

Il potere della vibrazione:
dal suono alla parola

Tutto nell'universo vibra, tutto è anche energia: la natura, gli oggetti, il nostro corpo e tutti gli elementi che lo compongono vibrano ad una determinata frequenza trasmettendo e ricevendo energia, collegandosi gli uni agli altri.

Tra questi c'è naturalmente anche l'acqua, che, componendo il 70% del nostro corpo, ne è un fattore determinante e può essere utilizzato come strumento a nostra disposizione per migliorare il nostro stato di benessere.

Secondo gli esperimenti del **Dott. Masaru Emoto** una musica armoniosa dei simboli, dei cristalli e delle parole positive possono influenzare la vibrazione dell'acqua che a sua volta, se introdotta nel nostro corpo, può influenzare il nostro stato psicofisico.

Informare l'acqua è possibile.

All'interno del nostro **I LOVE MY BODY WELL-MED BISTROT** lo facciamo attraverso delle vere e proprie caraffe **INFORMATE**, sul fondo delle quali è **riportato un disegno in oro 24 carati rappresentante il fiore della vita, simbolo di energia e forza vitale, le quali vibrazioni risiederanno nell'acqua stessa**

Acqua Alcalina

L'acqua alcalina è, secondo molti studiosi, l'acqua più adatta alla salute e al benessere dell'essere umano e degli animali.

Il pH dell'acqua è un indice di valore che determina la durezza dell'acqua. Se varia il pH di un'acqua, infatti, variano anche le proprietà di cui si compone.

Il nostro organismo ed in particolare il sangue hanno un pH solitamente neutro, ma questo valore può subire delle lievi oscillazioni in base al nostro stile alimentare, alla nostra salute e al nostro grado di infiammazione.

Un'alimentazione acida e un'acqua acida tendono a far abbassare il pH sanguigno, comportando l'attivazione di un meccanismo compensatorio molto semplice: per aumentare il nostro pH, l'organismo ricorre al bicarbonato di calcio depositato a livello del tessuto osseo. A lungo andare è chiaro come questa situazione stressogena possa portare allo sviluppo di uno stato di demineralizzazione ossea, che potrebbe sfociare in osteopenia o addirittura osteoporosi.

Per questo motivo abbiamo deciso di servire all'interno del nostro **WELL-MED BISTROT** un'acqua alcalina che permetta ai clienti di vivere un'esperienza del tutto unica volta al benessere della persona in tutte le sue forme.

COMBINAZIONI DOLCI

la nutrizionista propone

COLAZIONE DEL BUONUMORE 15.00

Caffè + Bowl Del Buonomore + Centrifuga Energizzante +
Brioche con degustazione di marmellate e Miele/ Creme
Spalmabili

.....

COLAZIONE ENERGIZZANTE 16.00

Ginseng + Energizer Smoothie/ Spremuta + Brioche Con
Degustazione Di Marmellate E Miele/ Creme Spalmabili

.....

COLAZIONE IMMUNOSTIMOLANTE 9.00

Caffè + Immune and alkaline yogurt + Immuno smoothie
+ Brioche con degustazione di marmellate e Miele/ Creme
Spalmabili

.....

COLAZIONE DEPURATIVA 18.50

Tè verde a scelta + Hypoglycemic chia pudding + Centrifuga
digestiva + Brioche con degustazione di Marmellate E Miele/
Creme Spalmabili

.....

COLAZIONE HORMONS STIMULANT 15.50

Caffè + Hormons stimulant yogurt + Centrifuga green tiroides
+ Brioche con degustazione di marmellate e miele/ Creme
spalmabili

COLAZIONE

COMBINAZIONI SALATE

la nutrizionista propone

COLAZIONE IMMUNO PUMPKIN 14.00

Caffè + Bowl Del Buonumore + Centrifuga Energizzante +
Brioche con degustazione di marmellate e Miele/ Creme
Spalmabili

.....

COLAZIONE CARDIO 15.00

Ginseng + Shoot erba di grano + Club toast cardio-lipid Omega
3 + Spremuta/ Succo di mela

.....

COLAZIONE RIMINERALIZZANTE 14.00

Tè a scelta + Centrifuga rimineralizzante + Club toast terra
with mineral antifatigue + Shoot aloe

.....

COLAZIONE DEPURATIVA 14.00

Tè verde a scelta + Hypoglicemic chia pudding + Centrifuga
digestiva + Brioche con degustazione di Marmellate E Miele/
Creme Spalmabili

.....

COLAZIONE ENGLISH VERSION 7.00

Caffè/ Tè a scelta + Spremuta + Uova + Pane tostato

LA CAFFETTERIA

coffee bar

Blend di 9 origini di 100% Arabica 1.20

Gusto Classico - Espresso

Arabica Selection 100% Guatemala 1.20

Note di cioccolato gusto deciso - Espresso

Arabica Selection 100% Brasile 1.20

Note di caramello gusto intenso - Espresso

Arabica Selection 100% Etiopia 1.20

Note floreali gusto delicato - Espresso

Espresso doppio 2.40

Espresso corretto 1.50

Espresso e fondente 2.00

Espresso con panna 2.00

Shakerato 3.00

Cappuccino 1.80

Cappuccino e fondente 2.50

Cappuccino e panna 2.50

Blend di 9 origini di 100% Arabica decaffeinato 1.30

Espresso decaffeinato

CAFFETTERIA

LA CAFFETTERIA

coffee bar

Latte bianco	1.20
Latte macchiato	2.50
Ginseng/orzo	1.50
Cioccolata calda "IL MODICANO"	4.00
Cioccolata calda "IL MODICANO" con panna	4.50
Spremuta di arancia e/o pompelmo	4.00

Orzo Espresso Barly Conoisseurs 1.80
(puo' contenere tracce di latte, nocciola, soia, uova e sedano)

Ginseng e orzo 1.80
(puo' contenere tracce di latte, nocciola, soia, uova e sedano)

Disponibili con latte intero, aggiunta di €. 0,30 per utilizzo latte di soia, latte di mandorla, latte di avena, latte di riso.

Disponibile anche panna vegetale.

CAFFETTERIA

LE BEVANDE

beverages

acqua/water

Acqua informata	FREE
Acqua alcalinizzata	FREE
Acqua Lurisia naturale-frizzante 0,75	2.00
Acqua sant'Anna bio bottle 0,53 nat/friz.	1.50

bibite/drinks

Coca Cola 33 cl.	3.50
Coca Cola zero 33 cl.	3.50
Lurisia aranciata 27,5	3.50
Lurisia aranciata amara 27,5	3.50
Lurisia chinotto 27,5	3.50
Fever-tree tonic water 20 cl	3.50
Lurisia acqua tonica 27,5	3.50
Lurisia limonata 27,5	3.50
Lurisia gazzosa 27,5	3.50
Fever-tree ginger beer 20 cl	4.00
Galvanina arancia-carote-mirtillo bio 35,5 cl	4.00
Galvanina limonata bio 35,50 cl	4.00
Galvanina mandarino&fico bio 35,50 cl.	4.00
Galvanina mandarino bio 35,50 cl.	4.00
Galvanina melagrana bio 35,50 cl.	4.00
Galvanina the' limone bio 35,50 cl	4.00
Galvanina the' pesca bio 35,50 cl	4.00

LE BEVANDE

LE BEVANDE

beverages

succhi/juices

succhi di frutta bio ace 20 cl	3.50
succhi di frutta bio albicocca 20 cl	3.50
succhi di frutta bio ananas 20 cl	3.50
succhi di frutta bio arancia spremuta 20 cl	3.50
succhi di frutta bio pera 20 cl	3.50
succhi di frutta bio pesca 20 cl	3.50
succhi di frutta bio mela 20 cl	3.50
succhi di frutta bio pomodoro 20 cl	3.50

LE BRIOCHES

croissant

Brioche classica 3.00
con degustazione di composte e miele

Brioche vegana 3.50
con degustazione di composte e miele

Brioche classica vuota 1.30

Brioche vegana vuota 2.00

Brioche classica 1.50
con farcitura a scelta tra una selezione di
marmellate gourmet e creme

Brioche vegana 2.30
con farcitura a scelta tra una selezione di
marmellate gourmet e creme

MARMELLATE GOURMET ALESSIO BRUSADIN
E MIELE FRESCO DI FAVO

LE BRIOCHES

CAKE, PANCAKES BISCUITS & PATISSERIE

Crostata vegan con marmellata	4.00
Torta saracena	4.00
Torta Streusel	4.00
Pancake dolce con aggiunta a scelta tra: miele di favo, sciroppo d'acero, marmellata, crema cioccolato	6.00
Pancake salato con prosciutto e formaggio	6.00
Monoporzione sbrisolona	4.00
Monoporzione brownie con caramello salato	4.00
Monoporzione vegan carote e mandorle	4.00
Muffin con gocce di cioccolato	3.00
Muffin vegan ai frutti di bosco	3.00
Biscotteria vegan	0.50
Biscotteria tradizionale	0.50
Pasticceria mignon vegana	1.00
Pasticceria mignon classica	1.00

le proposte della nonna

Pane e miele	3.00
Pane burro e zucchero	3.00
Pane burro e marmellata	3.00
Pane burro e crema al cioccolato al latte o dark	3.00
Pane e marmellata	3.00
Pane e crema al cioccolato al latte o dark	3.00

BOWLS & YOGURT

BOWL DEL BUONUMORE: cacao crudo e serotonina 7.00

Granella di cacao crudo, olio di cocco, corn flakes, sciroppo d'acero, mandorle attivate tritate

Il cacao crudo è ricco di triptofano un aminoacido essenziale, indispensabile per la sintesi di serotonina, l'ormone del buonumore. È molto ricco di magnesio, ferro e vitamina C, vitamine del gruppo B, e oligoelementi come zinco, rame e selenio. Contiene un'alta percentuale di flavonoidi, antiossidanti per eccellenza. il cacao crudo contiene teobromina in grande quantità, con effetto stimolante prolungato, e che procura anche euforia e benessere, oltre all'azione brucia grassi.

ENERGIZER SMOOTHIE 9.00

Banana, olio di cocco, albicocche secche, spirulina con granella di frutta secca, semi di girasole/zucca/sesamo, crema di mandorle/tahin, scaglie di cocco

L'albicocca contiene acido abscissico (ABA), un fitormone che contribuisce al controllo degli zuccheri nel sangue, quindi alla prevenzione dell'insulino-resistenza e del diabete, mentre la banana è un frutto ricco di zuccheri, potassio, la vitamina B6, in particolare, agisce bene combinata con altre due altre sostanze presenti nella banana: il triptofano e il magnesio e insieme stimolano l'organismo a produrre serotonina essenziale per l'equilibrio mentale e per il tono dell'umore e la qualità del sonno. I semi e la crema di mandorle apportano acidi grassi essenziali utili nell'azione antinfiammatoria.

IMMUNE AND ALCALINE YOGURT (BEAR) 7.00

Yogurt attivo con uvetta nera/fichi secchi, polline, fette di banana, miele di bergamotto/sciroppo d'acero, noci pecan

Il polline è un alimento estremamente energizzante che contiene numerosi nutrienti, come la quercetina svolge un'azione immunomodulante ed è quindi molto utile nella cura dell'asma, di malattie polmonari: stimola e rinforza il sistema immunitario nei confronti di questi microrganismi, contribuisce a normalizzare la flora batterica.

BOWLS & YOGURT

BOWLS & YOGURT

HYPOGLICEMIC CHIA PUDDING

8.00

Semi di chia, latte di mandorla, succo d'arancia, vaniglia, burro d'arachidi, mirtilli freschi, sciroppo d'acero

I semi di chia sono ricchi di Omega 3 e acido alfa linoleico (utili per la salute cardiovascolare e neurologica, oltre che essere antitumorali), di fibre (indispensabili per la regolarità intestinale), inoltre grazie alle fibre ha importanti funzioni ipoglicemicizzanti. I mirtilli sono ricchi di antocianine e resveratolo, antinfiammatori utili nella salute cardiovascolare e proteggono i capillari.

.....

YOGURT HORMON STIMULANT

8.00

Yogurt attivo, granella di cacao crudo, lamponi freschi, sciroppo d'acero

I lamponi sono ricchi di antiossidanti e antinfiammatori, l'acido ellagico agisce sull'asse ipotalamo-ipofisaria e risulta efficace sia nei confronti dell'iperglicemia (inducono la produzione di insulina a livello epatico) ed agisce direttamente grazie alla produzione di ormoni sulle sindromi dolorose premenstruali o legate alla menopausa. Inoltre il cacao essendo ricco di triptofano, aminoacido essenziale, permette la corretta sintesi della serotonina, l'ormone del buonumore.

uove biologiche e a km0

Uova al tegamino	3.00
Uova in camicia	3.00
Uova strapazzate	3.00
Uova sode	3.00

SIDES AGGIUNTE

Avocado	1.00
Spinaci	0.50
Salmone	1.00
Prosciutto cotto	0.50
Formaggio	0.50

CLUB TOAST

PUMPKIN IMMUNE

7.00

Crema di zucca, funghi trifolati, scorza di limone, pomodori secchi, rucola e granella noci

I funghi sono in grado di sostenere notevolmente il sistema immunitario, esplicando importanti proprietà antibatteriche, amplificate anche dal loro contenuto di selenio; inoltre grazie alla presenza di acido linoleico hanno funzioni protettive a livello cerebrale. Inoltre stimolano in modo naturale la produzione di insulina a livello pancreatico e la funzionalità epatica. La zucca invece è ricca di betacarotene, precursore della vitamina A indispensabile per la salute degli occhi.

CARDIO LIPID OMEGA 3

8.00

Avocado, salmone, uovo al pepe e valeriana

L'avocado è ricco di acido folico (indispensabile per la salute del sistema nervoso), di acido oleico e Omega 3 indispensabili per la salute cardiovascolare e per contrastare il colesterolo LDL e i trigliceridi, di vitamina K, vitamina C e carotenoidi indispensabili per il sistema immunitario e la salute degli occhi. Il salmone è una buona fonte di proteine, vitamine (vitamina B6, vitamina B12, tiamina, niacina), sali minerali (fosforo, selenio) e acidi grassi Omega 3: la vitamina B6 e gli Omega 3 oltre alla salute cardiovascolare, collaborano anche a mantenere le corrette funzioni cerebrali.

BONE AND CARDIO HEALTHY

6.00

Brie, barbabietola, semi di girasole tostato, valeriana e pepe fresco macinato

Il brie apporta il corretto quantitativo di calcio indispensabile per la salute delle ossa.

Le barbabietole rosse grazie all'alto contenuto di sali minerali e vitamine risultano essere rimineralizzanti e ricostituenti e particolarmente benefiche soprattutto negli stati influenzali perché stimolano il sistema immunitario, le fibre e l'elevato quantitativo di acqua le rendono depurative e digestive.

CLUB TOAST

CLUB TOAST

TIERRA WITH MINERAL ANTIFATIGUE

6.00

Hummus di lenticchie, pomodori secchi, carote, capperi e olive, germogli, broccoli soutè, erbe fresche, aceto balsamico di Modena tradizionale igt (opzionale)

Le lenticchie contengono gli isoflavoni, composti dalle proprietà antiossidanti, utili contro i radicali liberi. la vitamina b1 in esse presente favorisce la memoria e la concentrazione, mentre la vitamina b3 aiuta l'organismo a gestire in modo ottimale l'energia e a ridurre i trigliceridi nel sangue, inoltre grazie ai minerali presenti (sodio, potassio, magnesio, ferro, fosforo, rame selenio e zinco), sono adatte in caso di affaticamento e anemia. Le carote in particolare, aiutano a proteggere pelle, mucose e occhi grazie a vitamina a e carotenoidi, a promuovere il buon funzionamento del sistema immunitario e a proteggere connettivi, denti e gengive grazie alla vitamina c e a garantire un buon metabolismo grazie alle vitamine del gruppo b. I broccoli contengono sostanze antiossidanti e antinfiammatorie e sono ricchi di zolfo. Le noci ricche di acidi grassi essenziali sono indispensabili per la salute del sistema nervoso.

TAGLIERI

Tagliere di formaggi freschi e stagionati con marmellate e mieli 11.00

Tagliere di affettati e salumi 11.00

Tagliere misto con selezione di formaggi, affettati e marmellate 16.00

.....
Selezione di pane speciale gourmet con lievito madre 3.00

.....
Supplemento per asporto 3.00