

bistrot

ILMB
I LOVE MY BODY
WELL-MED CONCEPT

IL PRANZO

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.

GLI ANTIPASTI

appetizers



RAIZ DO SER: vellutata bicolor antiossidante

8.00

VELLUTATA BICOLORE DI CAROTE VIOLA E GIALLE DI POLIGNANO



Le carote gialle hanno ottenuto il presidio slow food e vengono coltivate principalmente nella zona di Polignano a mare. Le carote viole sono ricche di antociani che oltre ad essere antiossidanti, riescono a controllare il colesterolo LDL; mentre le gialle contengono una percentuale minore di carboidrati e per questo indicate in diete ipoglicemiche.

THREE WIND OF DESIRE: la tartare assume proprietà digestive e immunostimolanti

18.00

TARTARE DI FASSONA ALL'ESSENZA DI MANDARINO, ZENZERO E CARDAMOMO CON ZABAIONE ALLA SENAPE E MISTICANZA DI ERBE SELVATICHE

Lo zenzero ha potenti proprietà digestive, antiemetiche e come il mandarino, stimola il sistema immunitario. Anche il cardamomo ha proprietà digestive importanti e coadiuva la salute del tratto gastroenterico e del fegato.



ORIENTAL SUITE N.4 : il cavolo diventa probiotico e anti ipertensivo

9.00



CAVOLO ROSSO FERMENTATO CON GERMOGLI DI GRANO SARACENO, CREMA DI ANACARDI, POLVERE DI CUMINO E FIORI DI BORRAGINE

Il cavolo rosso fermentato come tutti i prodotti fermentati è un alleato del nostro intestino e del nostro sistema immunitario, grazie ai probiotici che si generano con il processo fermentativo. I germogli di grano saraceno sono ottimi per anemia e infezioni, rafforzano l'intestino e stimolano l'appetito. Gli anacardi contengono un flavonoide che viene assorbito dalla macula retinica, proteggendo gli occhi dagli agenti aggressivi esterni e aiutando nella prevenzione della degenerazione maculare in età avanzata. Sono inoltre molto ricchi di rame utile per il sistema immunitario.

ANTIPASTI

I PRIMI

first dishes



STROMBOLI: tagliolini di farro ricchi di acidi grassi mono e polinsaturi salutari

12.00

TAGLIOLINI DI FARRO TRAFILATI AL BRONZO CON CREMA DI OLIVE NERE E PANE, VEN CRESS CANDITO E FIORI

Le olive contengono un elevato quantitativo di calorie, giustificato dalla presenza di una certa quota di grassi, tra cui troviamo acidi grassi monoinsaturi (il principale è l'acido oleico, un importante omega 9) e, in misura minore, acidi grassi polinsaturi (soprattutto acido linoleico). Inoltre contengono vitamina E ed antiossidanti importanti come il beta-carotene. Il Vene Cress è un crescione dal sapore leggermente acidulo che si sposa bene con i piatti ricchi di lipidi, viste le sue capacità sgrassanti derivanti da questa nota finale a livello di palatabilità; inoltre è ricco di vitamina A, ferro, magnesio, manganese, molibdeno, vitamina K e potassio.



ESSENTIAL: pasta al pomodoro con un occhio rivolto alla salute della vista.

10.00

PACCHERI AL POMODORO CON MICRO ORTAGGI DI MAGGIORANA E GERMOGLI DI PORRO

I pomodori sono ricchi di potassio, fosforo, vitamina C, vitamina K e folati, sono tra gli alimenti maggiormente ricchi di sostanze antiossidanti come Licopene che svolge un'azione antinfiammatoria e protegge gli occhi dalla degenerazione dovuta all'età. I germogli di porro sono ricchissimi di fosforo, magnesio, calcio e ferro, oltre che di vitamina A, B1, B2, e C.



IL CANTO DELLA MACHI: lo pseudocereale gluten-free antinfiammatorio

12.00

GRANO SARACENO AL PESTO DI CAVOLO NERO, CURCUMA E SEMI SU BASE DI CREMA DI ZUCCA

Il grano saraceno è un pseudocereale gluten-free ricco di selenio e zinco, ricco di fitosteroli che aiutano il nostro corpo a regolare la produzione di colesterolo LDL. Il cavolo nero è un potente antinfiammatorio utile nella detossificazione a livello intestinale (protegge dal tumore al colon retto). Anche la curcuma è una dei più importanti alimenti antinfiammatori e antiossidanti a livello intestinale.

I SECONDI

main courses



KISS THE EARTH: manzo agli antociani

12.00

FILETTO DI MANZO SCOTTATO CON SALSA DI MIRTILLI E VIOLE

Le bacche del mirtillo nero contengono molti acidi organici, le vitamine A, C e in quantità minore, la vitamina B e i glucosidi antocianici (mirtillina) che riducono la permeabilità dei capillari e rafforzano la struttura del tessuto connettivo, che sostiene i vasi sanguigni, migliorandone l'elasticità e il tono.

.....



INFINITE SUN: tonno agli omega 3 e zolfo

18.00

TAGLIATA DI TONNO IN CROSTA DI SESAMO CON CIPOLLE CARAMELLATE E CAPPERI

I semi di sesamo sono ottimi ricchi di zinco che rinforza il sistema immunitario e selenio che riduce l'azione dei radicali liberi. Le cipolle sono uno tra gli elementi più ricchi di zolfo, indispensabile attivatore metabolico e minerale utile alla salute di capelli pelle e unghie. Le cipolle normalizzano poi la flora intestinale e rallentano i processi putrefattivi che liberano sostanze tossiche.

I CONTORNI

side dishes

INSALATA MISTA
PATATE BOLLITE
ERBE SALTATE
VERDURE SCOTTATE
AVOCADO

5.00

I SECONDI

LE INSALATE

the salads



ANTINFLAMMATORY SALAD: insalata di flavonoidi e isotiocianati

10.00

MISTICANZA CON RUCOLA, ZUCCHINE SCOTTATE, FICHI MORBIDI, NOCI E CAPRINO

La rucola contiene isotiocianati ad azione battericida, antinfiammatoria, antiage e antiossidante. I fichi freschi sono ricchi di potassio, ferro, calcio e della vitamina B6. Contengono inoltre la luteolina, una sostanza dalle proprietà antinfiammatorie che ha funzione neuro protettiva e anti-tumorale.



NIPPON SALAD: insalata orientale detossificante e digestiva

9.00

INSALATA CON SPINACINO FRESCO, PEPERONI COTTI, ZUCCA, UOVA E DAIKON

Il daikon aiuta a ridurre i grassi saturi e il colesterolo, coadiuvando i processi digestivi. Questo alimento, ricco di fibre, promuove la buona funzionalità dell'intestino, favorendone la regolarità e contribuendo a ridurre il rischio di cancro al colon. Gli spinaci sono ricchi di vitamina A, acido folico e nitrato, una sostanza che aiuta ad aumentare la forza dei muscoli; contengono, inoltre luteina, utile per la salute della retina e quindi degli occhi.



PURPLE FUMÈ: insalata detox

12.00

INSALATA DI SPINACINO, CAVOLO CAPPUCCIO VIOLA, FILETTO DI SALMONE AFFUMICATO, LIME E MANGO

La maggior proprietà del cavolo cappuccio viola è quella antinfiammatoria, è ricco di Omega 3 e 6 che coadiuvano la salute cardiovascolare, inoltre i glucosinolati favoriscono l'eliminazione delle tossine soprattutto a livello epatico. È ricco come tutte le brassicaceae di zolfo, utile per la salute di capelli, pelle e unghie. L'aggiunta di salmone apporta gli Omega 3 necessari per la salute cardiovascolare e neurologica.

I DOLCI

desserts



TAITA INTI: tortino energizzante ricco di vitamina C

6.00

TORTINO DI CACHI, COCCO E SUCCO D'ARANCIA

Il cocco contiene vitamine B e C, molti aminoacidi e minerali, tra cui ferro, potassio, rame, zinco, magnesio, fosforo, sodio; per questo motivo è particolarmente consigliato in caso di attività fisica, per gli sportivi, ma anche per chi sta attraversando periodi di debolezza e spossatezza. Il kaki è un frutto ricco di vitamina C, betacarotene e di minerali come il potassio, che lo rendono particolarmente attivo nella depurazione del fegato. L'arancia essendo ricca di vitamina C stimola il sistema immunitario in particolar modo durante il periodo invernale.



FOOTPRINTS IN THE WOOD: dolce antiossidante di rovo

6.00

CREMOSO ALLE MORE DI ROVO CON CARDAMOMO

Le more sono probabilmente i frutti con il più alto contenuto di agenti antiossidanti, fra cui antocianine, catechine, tannini, quercetina, acido gallico che contrastano l'azione dei radicali liberi. Il cardamomo ha funzioni digestive e aiuta soprattutto nei sintomi collegati al colon irritabile, inoltre stimola il sistema immunitario e agisce a livello di mal di gola e infiammazioni delle prime vie aeree.



GREEDY LOVER: crostata di farro del buonumore

6.00

CROSTATA DI FARRO AL CACAO CON MARMELLATA DI MIRTILLI E
CIOCCOLATO FONDENTE

Il cioccolato fondente grazie a flavonoidi e polifenoli, ha proprietà cardioprotettive (sono antinfiammatori e antiossidanti); inoltre grazie alla teobromina funziona da cardiostimolante, prevenendo l'infarto. Il cioccolato è ricco di triptofano, che permette la sintesi corretta della serotonina, l'ormone del buonumore.



I DOLCI

Selezione di pane speciale gourmet
con lievito madre

3.00

Supplemento per asporto

3.00

IL VINO A BICCHIERE

wine by the glass

rossi

Le Chiantigiane - Chianti Riserva docg	4.00
Le Chiantigiane - Morellino di Scansano docg	4.00
Vigna800 - Valpolicella classico la Cesolina bio doc.	4.00
Traval - Lagrein	5.00
Forchir - Refosco dal Pedencolo rosso "Manin"	5.00
Facchetti - Curtefranca rosso doc.	5.00

.....

bianchi

Dogliotti 1870 - Roero Arneis docg	4.00
Produttori Bolzano – Sauvignon	5.00
Fattoria san Lorenzo Verdicchio dei Castelli di Jesi doc classico "le Oche"	5.00
Antinori - Bramito della sala igt	5.00
Feudo Principi di Butera - Grillo doc	4.00
Cantina Colli Morenici - Lugana	4.00

VINO

IL VINO A BICCHIERE

wine by the glass

franciacorta

Ca' del Bosco - Franciacorta Cuvèe Prestige Brut docg 7.00

Bonfadini - Franciacorta Brut docg Nobilium 5.00

Facchetti - Franciacorta Brut Satèn docg 5.00

Mosnel - Franciacorta docg rosé 6.00

.....

champagne

Philipponnat - Royale Reserve Brut 8.00

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