

A photograph of a white rose with green leaves and a thorny stem, positioned on the left side of the frame. The rose is in full bloom, showing multiple layers of petals. The stem is dark green and has several sharp thorns. The leaves are bright green and have serrated edges. The background is a plain, light gray.

LA TERRAZZA LUISAVIAROMA

DON'T EAT LESS, EAT
BETTER.

OUR MISSION IS TO
SPREAD MINDFULNESS,
WELLNESS AND INSPIRE
OUR TRIBE TO LIVE
CONSCIOUSLY

food is life.
live your wellness.

FOOD

sharing is caring

GUACAMOLE // 9€

con Tortillas di Mais Blu

VG, GF, NF

HALLOUMI // 8€

Miele al Peperoncino / Sesamo

GF, NF

PATATE DOLCI // 6€

con Maionese alle Erbe Fresche o

Tahini

VG, GF, NF

HUMMUS // 9€

Pita, Olive Kalamata, Basilico EVO

VG, NF

CAVOLFIORE AL FORNO // 6€

5-Spezie, Semi Misti, Erbe e Tahini

VG, NF, GF



PRIMAVERA // 14€

VG, GF, NF

Rucola, Spinaci, Cavolfiore Speziato,
Quinoa, Sedano, Fragole, Avocado,
Olive Kalamata, Dressing Alle Erbe
Fresche

RUBY BEANS // 12€

VG, GF

Borlotti-Edamame & Fagioli Bianchi,
Finocchio, Mela, Sedano, Carota,
Feta, Rucola, Spinaci, Noci, Dressing
Francese

Vegano? Chiedi la Feta Violife

THAI GREEN SALMON // 18€

GF, DF

Filetto di Salmone al Miso in crosta di
Sesamo & Cocco, Riso Nero saltato
con Bok Choy, Sedano, Edamame,
Anacardi, Salsa Thai Green Curry

CHICKEN SHAWARMA // 16€

V, NF

Pollo Bio Shawarma, Finocchio Arrosto,
Tzatziki, Pita, Insalata di Pomodori,
Finocchi Freschi, Arance e Olive
Kalamata

ORZ8 // 12€

V, NF

Orzotto al Pomodoro, Burrata,
Rucola, Semi di Girasole

POKE BOWL // 16€

GF, DF

Salmone Crudo, Wakame*,
Edamame*, Avocado, Ananas,
Mandorle speziate, Riso Nero

Pita 1.50

Avocado 3€

Pollo Bio Shawarma 4€

Uova in Camicia 2€

Feta (Greca o VG) 2€

Halloumi 2.5€

extras

smartfood

comfort

AVOCADO BREAD // 11€
Avocado, Lime, Semi, Pane
Integrale

*Pane floret ai Semi, Avena &
Noci

BEYOND BURGER // 14€

V, NF

BEYOND Burger*, Avocado,
Cheddar, Cipolla Caramellata,
Maionese alle Erbe Fresche, Rucola,
Panino al Carbone e Sesamo

** A base vegetale, 20 g di proteine
Privo di soia, OGM e glutine

*Cheddar VG Disponibile

BURRATA BREAD // 13€

Burrata, Datterini, Fragole Al
Balsamico, Basilico, EVO al Basilico,
Semi Di Girasole, Rucola, Pane
Integrale

AGGIUNTE:

Uova in Camicia 2€

Feta (Greca o VG) 2€

Halloumi 2.5€

Salmone Crudo 4€



GRANOLA BOWL // 12€

GF

floret Granola / Banana, Fragole, Cioccolato Fondente

SCEGLI TRA:

Yogurt Greco

Yogurt Vegano alle Mandorle

Yogurt Vegano Al Cocco

CARROT CAKE // 8€

VG, GF

con Noci e Chantilly all'Arancia

BANANA BREAD // 6€

GF, DF

GREEK YOGURT CHEESECAKE // 8€

GF

Base di Anacardi e Cocco

Scegli tra:

Salsa ai Frutti di Bosco o Salsa al Mango

NF - senza noci, DF - senza latticini, VG - vegano, V - vegetariano,
GF - preparato senza glutine ma non adatto a intolleranti, LF - senza lattosio

*A seconda della disponibilità, questo prodotto potrebbe essere congelato.

*Per allergie rivolgersi al nostro personale.

*2,00€ di coperto

sipping slow.
one thought
at a time.

BEVANDE

estratti floret.

DETOX

Ananas / Mela / Spinaci / Sedano / Cetriolo

ENERGY

mela / limone / zenzero

VITAMINA

Carote / Finocchio / Mela / Curcuma Fresca / Pepe Nero

CLEANSE

sedano

VITALITY SHOT 75ml

Curcuma Fresca / Zenzero / Limone / Pepe Nero

smoothies.

BEAUTIFY // 10€

Latte di Cocco / Frutti di Bosco* / Banana / Proteine VG

MANGO LASSI // 8€

Mango / Yogurt Greco / Lime

GREEN SPIRIT // 8€

Avocado / Banana / Spirulina / Menta / Spinaci
Latte di Cocco

floret cocktails

// 12€

HONEYBOO

Whisky Bourbon, Succo di Albicocca, Miele, Limone, Albume

MEXICAN PALOMA

Tequila, Pompelmo, Lime, Sciroppo Di Zucchero, Soda

ESPRESSO MARTINI

Espresso, Kahlua, Vodka, Sciroppo di zucchero

RUM & CHAI *servito caldo

PRANA Chai, Rum, Latte di Cocco, Cioccolato Fondente

BLOODY MARY

Ben Condito?

COCKTAIL
INTERNAZIONALI
DISPONIBILI

floret LIMONATA 5€
lime / menta / dolcificante / acqua frizzante

SPREMUTA D'ARANCIA 5€

BOOCHE ORGANIC KOMBUCHA 7€
Arancio-Ibisco / Limone / Sencha-Bergamotto

GALVANINA COLA BIO 4.5€

TÈ FREDDO - GALVANINA 4.5€
pesca / limone

NOAM BEER 7€
100% naturale, non filtrato, non pastorizzato,
ricco di probiotici

ACQUA DI COCCO 520ml 7€
Michelberger Fountain of Youth

rinfriscante

BURGIO.

Scoprite le nostre nuove tazze fornite da BURGIO. (burgio-online.com)
Realizzate a mano in Italia. Se le amate quanto noi chiedete
alla nostra tribe maggiori informazioni!

specialità // 4.5€

CHAI TEA LATTE

Il PRANA chai è lavorato a mano e miscelato a Melbourne con ingredienti naturali utilizzando miele di qualità Australiana con tè e spezie

MATCHA LATTE

Antiossidante, Riattiva il metabolismo,
Disintossica ed è Ricco di Vitamine

GOLDEN MYLK

Riduce l'infiammazione, Potenzia il
sistema immunitario

BEETROOT & ROSE LATTE

Acqua di Rose, Polvere di
Barbabietola

CACAO & MACA

Pelle Luminosa, Ricco di Ferro e
Magnesio, Immunizzante ed
Energizzante

SELEZIONE DI TÈ KUSMI 4.5€

MINTY GINGER 4.5€

Zenzero, Menta, Limone

caffè.

ESPRESSO 2.5€

DOPPIO 4€

AMERICANO 4€

CAPPUCCINO 3.5€

ICED COFFEE LATTE 3.5€

Latte Vegano +0.50,-

freddo o caldo?

BIOLOGICO E SOSTENIBILE

TISANA IN FOGLIE // 5€

URBAN

Rosa canina, Rosmarino, Salvia, Melissa, Timo

CACAO HUSK

Una tisana che mantiene tutto il sapore cioccolatoso e le proprietà benefiche dell'amato cacao pur apportando zero calorie. Inoltre, è ricco di antiossidanti, vitamine e minerali, un naturale esaltatore dell'umore e un leggero stimolante, il che significa che puoi saltare il caffè e concederti una tazza di tè di buccia di cacao.

ARGOS

Tè di Montagna, Calendula, Verbena, Melissa, Mentuccia

MOUNTAIN

Miscela di tè di montagna Greco - Tisana corposa con note terrose e distintivi sentori di limone.

SEA

Melissa, Tilia, Lavanda, Camomilla
Sapore morbido & dolce

herbal tea

BIANCO

SAUVIGNON 8€ | 35€
BUZZINELLI COLLIO

VERMENTINO 8€ | 35€
TENUTA MONTAUTO

RIBOLLA GIALLA 8€ | 35€
BUZZINELLI

ROSATO

STACCIONE 7€ | 32€
TENUTA MONTAUTO

BOLLICINE

PROSECCO 7€ | 32€
CÀ VENANZIO, CUVEÈ EXTRA DRY

FRANCIACORTA | 45€
TENUTA AMBROSINI

ROSSO

SANGIOVESE 7€ | 32€
LE FILIGARE

CILIEGIOLO 8€ | 35€
MONTAUTO

iniva