



# LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

## BURGERY



SALAD BURGER	BUŁKA PSZENNA GRAHAMKA	BUŁKA ORKISZOWA LUB BEZGLUTENOWA
--------------	------------------------	----------------------------------

WSZYSTKIE BURGERY I SOSY SĄ BEZGLUTENOWE I WEGAŃSKIE (OPRÓCZ EKO KURCZAKA ODCZYWIŚCIE).  
 PODAJEMY JE NA WYBRANEJ BUŁCE, Z SAŁATĄ, POMIDOREM, OGÓRKIEM KISZONYM I KARMIELIZOWANĄ  
 CEBULKĄ ORAZ TRZEMA SOSAMI DO WYBORU (SUGERUJEMY: EKO-KETCHUP, MAJONEZ CZOSNKOWY LUB CHEPOTLE PLUS TRZECI SUGEROWANY SOS).

1. AWOKADO & CIECIORKA burger z kaszy jaglanej, ciecioriki, awokado, sos cytrynowy	21,-	23,-	25,-
2. KALAFIOR & BBQ burger z kalafiora i kaszy jaglanej, coleslaw, sos BBQ	21,-	23,-	25,-
3. CHRZAN & BURAK burger z fasoli adzuki z pieczonym burakiem, sos koperkowo-chrzanowy	21,-	23,-	25,-
4. MANGO & SOCZEWICA buger z zielonej soczewicy ze świeżym mango, sos curry	21,-	23,-	25,-
5. CUKINIA & SPÓŁKA <sup>Nowość</sup> grillowana cukinia, papryka, pieczarki, cebula, kielki lucerny, sos cytrynowy		23,-	25,-
6. CHICKEN CEZAR z grillowaną piersią z eko kurczaka, sałatą rzymską, sos cezar z migdałów i piezonego czosnku	29,-	31,-	33,-

## DODATKI DO BURGERÓW I NIE TYLKO



Sezonowa surówka coleslaw	6,-
Pieczone frytki warzywne z czamuszka i sosem (polecamy majonez chipotle)	8,- / 16,-
Pieczone frytki ze słodkiego ziemniaka i wybranym sosem (polecamy sos koperkowo - chrzanowy)	9,- / 18,-

## KASZE LUB WRAPY 26,-



NA TALERZU LUB W PSZENNEJ TORTILLI. DODAJ GRILLOWANE TOFU, TEMPEH, EKO KURCZAKA, AWOKADO, MANGO LUB INNE WARZYWA. MODYFIKUJ LUB STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ.

- 1. AWOKADO & CIECIORKA**  
awokado, cieciorika, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, sos cytrynowy
- 2. BURGER BOWL** <sup>Nowość</sup>  
pulpety z kalafiora, sos ratatouille, kasza gryczana, jarmuż, surówka z sezonowych warzyw
- 3. BURAK & SOCZEWICA**  
pieczony burak, czarna soczewica, orzechy włoskie, pieczarki, kapary, natka pietruszki, rukola, kasza gryczana, sos curry
- 4. MANGO & WARZYWA**  
mango, czerwona kapusta, cukinia, marchewka, kielki fasoli mung, jarmuż, kolendra, quinoa, sezam, sos fistaszkowy
- 5. SEZONOWE WARZYWA PESTO** <sup>Nowość</sup>  
wstażki z cukinii i marchewki, botwinka/szparagi/fasolka szparagowa, groszek/bób/kukurydza, pomidory, migdały, kasza gryczana, jarmuż, sos bazyliowy
- 6. BROKUŁY & KALAFIOR** <sup>Nowość</sup>  
pieczone brokuły i kalafior, zielona soczewica, pomidory świeże i suszone, ogórek, natka, dymka, pestki dyni, kasza gryczana, sos malinowy
- 7. KOMPOZYCJA WŁASNA**  
wybierz 5 warzyw lub owoców, kaszę, zioło, orzechy lub pestki do posypania i swój ulubiony sos; wzbogać swoją kompozycję o dodatkowe tofu, tempeh czy eko kurczaka

## ZUPY



WSZYSTKIE NASZE ZUPY SĄ WEGAŃSKIE, GĘSTE I PEŁNE WARZYW  
 POLECAMY Z KROMKĄ NASZEGO ŚWIEŻO UPIECZONEGO EKO CHLEBA ORKISZOWEGO NA ZAKWASIE

- 1. 5V KREM Z POMIDORÓW** 10,-  
z oliwą bazyliową i pikantnymi grzankami z ciecioriki  
Z MYŚLIĄ O NASZYCH MİLUSIŃSKICH UKRYLIŚMY W NIEJ 5 RÓŻNYCH WARZYW!
- 2. CHILLI WEGAŃSKIE** 14,-  
ze śmietaną z nerkowców i pieczonymi nachos (z mąki pszennej)  
TRUDNO UWIERZYĆ, ŻE NIE MA W NIM MIĘSA. TAAAKIE DOBRE!
- 3. ZUPA DNIA**  
W SEZONIE WIOSENNYM BĘDZIE TU GOŚCIĆ WEGAŃSKI CHEDNIK LITEWSKI, ZIELONY I MIĘTOWY KREM Z GROSZKU I CUKINIĘ, KREM Z ZIELONYCH LUB BIAŁYCH SZPARAGÓW Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW ALBO ZMIĘNIATAJĄCA METABOLIZM ZUPA Z KAPUSTY I SOCZEWICĄ I WIELE WIELE INNYCH PRYSZNOŚCI
- 4. GULASZ DNIA Z KASZĄ, RYŻEM LUB ZIEMNIAKAMI**  
BĘDZEMY CODZIENNIE WAŻ ZASKAKIWAĆ NOWYMI PROPOZYCJAMI T.J. MELODA KAPUSTKA Z KOPERKIEM I ZIEMNIAKAMI, CURRY Z BOBU I BAKŁAŻANA NA PEŁNOZIARNISTYM RYŻU, SPAGHETTI Z CUKINIĄ I BOLOGNESE...

### CHLEB ORKISZOWY NA ZAKWASIE Z MĄKI EKOLOGICZNEJ

ze słonecznikiem, płatkami owsianymi, lnem i czamuszka

gruba kromka	2,-
pół bochenka	12,-
cały bochenek	22,-

## SALATKI 21,- LUB FRESH WRAPY 23,-

NA TALERZU LUB W PSZENNEJ TORTILLI. DODAJ GRILLOWANE TOFU, TEMPEH, EKO KURCZAKA, AWOKADO, MANGO LUB INNE WARZYWA. MODYFIKUJ LUB STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ.

- 1. AWOKADO & CIECIORKA**  
awokado, cieciorika, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, sos cytrynowy
- 2. SZPINAK & OWOCE**  
szpinak, orzechy włoskie, eko tofu a la feta, owoce sezonowe: pomarańcze, truskawki, borówki lub maliny, pieczone bataty, marynowana czerwona cebula, sos makowy
- 3. GRECKA**  
eko tofu a la feta, pomidory, ogórk, cieciorika, oliwki kalamata, marynowana czerwona cebula, mix sałat, sos cytrynowy
- 4. AWOKADO & BROKUŁY**  
awokado, brokuły, cieciorika, pomidory, ogórek, czerwona kapusta, marchew, kielki fasoli mung, mix sałat, sos cytrynowy
- 5. TABULI & HUMMUS BOWL** <sup>Nowość</sup>  
quinoa tabuli z pomidorami i ogórkami, grillowana cukinia i papryka, hummus, pieczone brokuły, szpinak, sos tabuli
- 6. VEGAN CEZAR & TEMPEH** <sup>Nowość</sup>  
wędzony tempeh, grzanki z pieczonych ziemniaczków, pomidory, sałata rzymska, sos cezar z migdałów i piezonego czosnku
- 7. BURAK & GRUSZKA**  
pieczony burak, gruszka, ręcznie robione bezglutenowe rozmarynowe krakersy, mix sałat, sos cytrynowy i śmietana z nerkowców
- 8. KOMPOZYCJA WŁASNA**  
wybierz 5 warzyw lub owoców, kaszę, zioło, orzechy lub pestki do posypania i swój ulubiony sos; wzbogać swoją kompozycję o dodatkowe tofu, tempeh czy eko kurczaka

## DODATKI DO SAŁATEK, KASZ I WRAPÓW

eko Kurczak mała porcja	12,-
eko Kurczak duża porcja	22,-
eko Tofu lub Tempeh, Awokado lub Mango	5,-
Inne warzywa lub owoce	3,-
Kromka razowego eko chleba orkiszowego na zakwasie	2,-

Opakowanie biodegradowalne na wynos 1.5,-

## ZADZWOŃ I ZAMÓW TEL: 884-888-374

Zamówienia z dostawą przyjmujemy od 50zł.  
 Dla zamówień powyżej 100zł dostawa jest gratis.  
 Doliczamy opłatę za opakowanie biodegradowalne 1,50zł.

STREFA DOSTAW 1 - OPŁATA 9ZŁ

Mokotów Górny i Dolny, Ursynów (Jary i Stokłosa do ul. Indiri Ghandi), Ochota (Wyględów, Filtry, Rakowiec, Szczęśliwice), Stegny, Sadyba, Sielce, Włochy, Okęcie, Grabów (w promieniu ok. 6km od Galerii Mokotów)

STREFA 2 - OPŁATA 12ZŁ

Śródmieście, Wola, Imielin, Natolin, Kabaty, Wilanów, Saska Kępa, Stare Włochy (w promieniu ok. 6-9km od Galerii Mokotów)

OPŁATY POZA WW. STREFY USTALAMY INDYWIDUALNIE



# LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

Jesteśmy zdrowo zakręceni na punkcie świadomego jedzenia, ochrony środowiska, praw ludzi i zwierząt. Wiemy, w jaki sposób, to co jemy wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.

Gotujemy uczciwie. Preferujemy kuchnię roślinną i bezglutenową. Słodzimy z umiarem. Używamy ksylitolu, daktyli, syropu z agawy, melasy z karobu lub innych słodzików, zamiast rafinowanego cukru. Nie smażymy frytek, tylko je pieczemy. Nie przesadzamy z solą, za to używamy mnóstwa świeżych ziół. Używamy oliwy extra virgin i oleju kokosowego. Nie używamy półproduktów. Wspieramy eko uprawy fairtrade kawy, herbaty i kakao. Sprawdzamy naszych dostawców i jeśli już podajemy mięso, jaja lub nabiał to pochodzą one z ekologicznych hodowli. Tak samo tofu, tempeh czy mleka roślinne.

Odkrywamy nowe możliwości kaszy jaglanej, gryczanej, a także jarmużu, buraka, kapusty. Łączymy je z ciekawymi składnikami takimi jak quinoa, nasiona chia, tempeh, grillowane grzyby portobello. Podajemy je w formie salatek, kasz na ciepło, wegańskich burgerów, wrap'ów lub deserów. Każde danie możecie modyfikować, wzbogadzić o dodatkowe grillowane ekologiczne tofu lub wędzony tempeh, mango, awokado, ekologiczną pierś z kurczaka lub inne warzywa lub owoce.

Wszystkie sosy są wegańskie i ręcznie przez nas kręcone. Wszystkie desery, takie jak budyn z kaszy jaglanej, serniczki z nerkowców czy szarlotka z kaszą gryczaną są bezglutenowe, bezmleczne, bez rafinowanego cukru. Serwujemy jedynie niesłodzone cukrem napoje. Do picia polecamy nasze owocowo – warzywne koktajle, świeżo wyciskane soki lub lemoniady słodzone ksylitolem, na bazie jonizowanej wody, ze świeżym sokiem z cytryny, imbirem, czy eko sokiem z żurawiny.

Wszystkie opakowania jednorazowe są szybko biodegradowalne, nawet te które wyglądają jak plastikowe. Dajemy wam do dyspozycji serwetki z recyklingu, a sami na zapleczu również używamy takiego papieru.

Menu, które trzymasz w ręku jest wydrukowane na ekologicznym papierze z makulatury.

Z rozsądkiem i pasją,

ZDROWO ZAKRĘCENI

## DOŁĄCZ DO KLUBU STAŁEGO KLIENTA



Pobierz aplikację z kartą stałego klienta



Pokazuj kartę i zbieraj punkty



Wymieniaj punkty na prezenty



Szukaj «LIFEMOTIV»



## ŚNIADANIA PRZEZ CAŁY DZIEŃ



### 1. TOFU CZYNICA Z JARMUŻEM I WARZYWAMI 25,-

bio tofu z sosem southwest, duszony jarmuż, papryka, cebula czerwona, pieczone warzywa

### 2. OBĘDNE PLACKI ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW 25,-

z mąki migdałowej, mlekiem kokosowym, z syropem klonowym i owocami sezonowymi

### 3. ACAI BOWL Z OWOCAMI Nowość 25,-

mus z acai, truskawek, banana, masła migdałowego, mleka kokosowego ze świeżymi owocami leśnymi i gryczaną granolą

### 4. OMEGA OWSIANKA Z JABŁEKAMI I CYNAMONEM 15,-

z białą morwą, imbirem, siemieniem lnianym, syropem klonowym i nasionami hempu - pełna białka, błonnika, kwasów omega 3 i 6

### 5. GRYCZANA GRANOLA Z MLEKIEM ROŚLINNYM 15,-

czekoladowa, z kaszy gryczanej, płatków owsianych, migdałów z melasą z karobu z naszym świeżym mlekiem kokosowym lub innym do wyboru

## ZDROWE DESERY LUB ŚNIADANIA



Słodzone daktylami, melasą z karobu lub agawy, ksylitolem zamiast rafinowanego cukru. Bezglutenowe (tak, tak, używamy bezglutenowych płatków owsianych), wegańskie, pełne błonnika i wartości odżywczych.

1. KULKI rafaello (idealne małe co nieco do kawki) 3,-
2. CIASTECZKO owsiane z tahini i czekoladą 6,-
3. Nasz BATONIK muesli z amarantusem 8,-
4. Fasolowe BROWNIE z orzechami włoskimi 12,-
5. CZEKOLADOWY BUDYŃ z kaszy jaglanej z konfiturą z wiśni 15,-
6. WANILIOWY BUDYŃ z kaszy jaglanej z owocami 15,-
7. PUDDING CHIA z owocami 15,-
8. Rewelacyjny SERNICZEK Z NERKOWCÓW 15,-
9. Pomarańczowy PUDDING Z TAPIOKI z orzechami i czekoladą 15,-
10. SZARLOTKA z żurawiną z kaszy gryczanej 15,-
11. Sernik - TOFURNIK z eko tofu na spodzie z kaszy gryczanej 15,-
12. TORT RAFAELLO kokosowo-ryżowy 15,-
13. TORT CHIA - z owocami leśnymi (tylko w sezonie) 15,-
14. ZAPIEKANE OWOCE POD KRUSZONKĄ (tylko w sezonie) 20,-
15. LODY WEGAŃSKIE - różne smaki 7,-
16. CHLEB BANANOWY, 450g 20,-
17. Domowa NUTELLA orzechowa, 150g 15,-

## KOKTAJLE 0,3l 16,-



### JARMUŻ 101

jarmuż, banan, jabłko, gruszka

### JARMUŻ 102

jarmuż, banan, jabłko, natka pietruszki, seler naciowy

### ZIELONA POMARAŃCZA

natka pietruszki, pomarańcza, kiwi, banan

### MANGO & POMARAŃCZA Nowość

mango, pomarańcza, banan, mięta

### CZEKOLADOWY MILKSHAKE Nowość

mleko ryżowe, masło orzechowe, banan, daktyle, kakao, płatki owsiane, hemp

### MANGO & SZPINAK

mango, szpinak, cytryna, mleko kokosowe

### KIWI & SZPINAK

kiwi, szpinak, jabłko, banan, imbir

### JĘCZMIENI & ANANAS Nowość

młody jęczmień, ananas, banan, jarmuż, jabłko

### WIŚNIA & BURAK Nowość

wiśnia, burak, jabłko, banan, gruszka, mięta

## SOKI 0,3l 16,-



ACE pomarańcza, marchewka, jabłko, cytryna

PURPLE burak, seler, jabłko

PIMS pomarańcza, imbir, marchewka seler

KOMPOZYCJA WŁASNA

## LEMONIADY



## WODA KANGEN



NA BAZIE WODY KANGEN SŁODZONE KSYLITOLEM  
bioŻurawina & Pomarańcza mała 7,-  
Mięta & Cytryna duża 14,-  
Imbir & Kurkuma

WYBIERZ PH SWOJEJ WODY  
po treningu do 30min przed mała 7,-  
lub po posiłku PH 8 - 8,5 duża 14,-  
cały czas PH 7

## BIO KAWA / HERBATA



## BIO MLEKA ROŚLINNE

Herbata 9,-  
Herbata zimowa 15,-  
Latte, Iced Latte, Frappe 12,-  
Cappuccino 12,-  
Flat White 11,-  
Espresso 6,-  
Podwójne espresso 9,-  
Americano 9,-  
Syrop korzenno-dyniowy (nasz ręcznie robiony) 2,-

Świeże mleko kokosowe 1l 10,-  
Świeżo robione mleko 28,-  
migdałowe (na zamówienie) 1l  
Kokosowe świeże 2,-  
Orkiszowe 2,-  
Orkiszowo-Międzowe 2,-  
Owsiane 2,-  
Ryżowe 2,-  
Migdałowe 2,-  
Sojowe 2,-

NASZA KAWA I HERBATY SĄ FAIRTRADE!

## PIWA RZEMIEŚNICZE 0,5l



## WINA EKOLOGICZNE



butelka 14,-

kieliszek 19,- butelka 95,-

## CYDRY SŁOWIAŃSKIE 0,33l 12,-

## NAPOJE

Wytrawny, Słodkawy, Agrest, Aronia, Truskawka, Wiśnia

Cisowianka Perlage 0,33l 6,-  
Cisowianka Niegazowana 0,33l 6,-  
Kwas chlebowy 0,5l 9,-  
Chia 100% Natural Omega 10,-