



# LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

## BURGERY



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

WSZYSTKIE BURGERY I SOSY SĄ BEZGLUTENOWE I WEGAŃSKIE (OPRÓCZ CHICKEN BURGERA ODCZYWIŚCIE).

PODAJEMY JE NA WYBRANEJ BUŁCE I TRZEMA SOSAMI DO WYBORU

SUGERUJEMY: EKO-KETCHUP, MAJONEZ CZOSNKOWY LUB CHIPOTLE PLUS TRZECI SUGEROWANY SOS.

- |  |      |      |      |
|--|------|------|------|
| 1. AWOKADO & CIECIORKA<br>burger z kaszy jaglanej i cieciorke, awokado, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos cytrynowy              | 21,- | 23,- | 25,- |
| 2. KALAFIOR & BBQ<br>burger z kalafiora i kaszy jaglanej, surówka z kiszonej kapusty, sałata, sos BBQ  | 21,- | 23,- | 25,- |
| 3. CHRZAN & BURAK<br>burger z fasoli adzuki i buraka, pieczony burak, sałata, pomidor, ogórek kiszony, cebula karmelizowana, sos koperkowo-chrzanowy | 21,- | 23,- | 25,- |
| 4. MANGO & SOCZEWICA<br>buger z zielonej soczewicy, mango, sałata, pomidor, ogórek kiszony, cebula czerwona, sos curry                               | 21,- | 23,- | 25,- |
| 5. CHICKEN BURGER<br>grillowana pierś z kurczaka zagrodowego, sałata, pomidor, ogórek kiszony, cebula karmelizowana, sos czosnkowy                   | 29,- | 31,- | 33,- |

## KOSZE & DODATKI



- |  |      |      |
|--|------|------|
| 1. POŁĘDWICZKI Z KURCZAKA<br>panierowane poledwiczki z kurczaka zagrodowego w mące z cieciorke, frytki warzywne, surówka | 26,- | 40,- |
| 2. PIECZONE FRYTKI WARZYWNE z czarnuszką i wybranym sosem (polecamy sos koperkowo-chrzanowy)                             | 8,-  | 16,- |
| 3. PIECZONE FRYTKI Z BATATÓW i wybranym sosem (polecamy majonez chipotle)  | 10,- | 20,- |
| 4. SURÓWKA   | 6,-  |      |

## KASZE LUB HOT WRAPY 26,-



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

- AWOKADO & CIECIORKA**  
awokado, cieciorke, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, duszona cebula, sos cytrynowy
- BURAK & SOCZEWICA**  
pieczony burak, czarna soczewica, orzechy włoskie, pieczarki, kapary, natka pietruszki, rukola, kasza gryczana, duszona cebula, sos curry
- PIECZONE WARZYWA PESTO** Nowość  
pieczone marchewka, pietruszka, seler, brokuty, suszone pomidory, rukola, kasza gryczana, duszona cebula, sos zielone pesto, parmezan wegański
- 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 kurczaka zagrodowego

## MISY 26,-



- KALAFIOR & TAHINI** Nowość  
pulpety z kalafiora i kaszy jaglanej, ziemniaczki puree, natka pietruszki, buraczki balsamico, sos pieczeniowy tahini
- TATSKIE CURRY**  
pieczona dynia, brukselka, pietruszka, cebula czerwona, kasza quinoa, kolendra, sezam, sos tom kha
- BIGOS WEGAŃSKI**  
bigos wegański z tempehem i zieloną soczewicą, grzybami na czerwonym winie, ziemniaczki puree lub chleb orkiszowy na zakwasie
- SPAGHETTI VEGANESE**  
makaron ryżowy lub warzywny, sos bolognese z tempehem, wege parmezan

## ZUPY



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

- KREM Z POMIDORÓW** Nowa receptura  
ze śmietaną z nerkowców 10,-
- CHILLI WEGAŃSKIE**  
ze śmietaną z nerkowców i pieczonymi nachos (z mąki pszennej) 14,-  
TRUDNO UWIERZYĆ, ŻE NIE MA W NIM MIĘSA. TAAAKIE DOBRE!

## Kids menu



ZDROWE PYSZNE DANIA DLA DZIECI  
PROMOCJA DLA DZIECI DO 12 LAT  
TYLKO PRZY ZAKUPIE DANIA PRZEZ DOROSŁEGO POWYŻEJ 50ZŁ  
JEDEN DOROSŁY - JEDNO DZIECKO  
TYLKO W WEEKENDY (SOB-NIEDZ)

## SALATKI LUB FRESH WRAPY 23,-



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

- AWOKADO & CIECIORKA**  
awokado, cieciorke, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, sos cytrynowy
- SZPINAK & POMARAŃCZA**  
szpinak, orzechy włoskie, eko tofu a la feta, pomarańcze, pieczone bataty, marynowana czerwona cebula, sos makowy
- AWOKADO & BROKUŁY**  
awokado, brokuly, cieciorke, pomidory, czerwona kapusta, marchew, kielki fasoli mung, mix sałat, sos cytrynowy
- VEGAN CEZAR & TEMPEH**  
balsamiczny tempeh, grzanki z pieczonych ziemniaczków, pomidory, sałata rzymska, sos cezarski z migdałów i pieczonego czosnku
- BURAK & GRUSZKA**  
pieczony burak, gruszka, ręcznie robione bezglutenowe rozmarynowe krakersy, mix sałat, sos cytrynowy i śmietana z nerkowców
- 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 kurczaka zagrodowego

## DODATKI DO SAŁATEK, KASZ I WRAPÓW



Kurczak zagrodowy mała porcja	12,-
Kurczak zagrodowy duża porcja	22,-
Eko tofu lub tempeh, awokado lub mango	5,-
Inne warzywa lub owoce	3,-
Kromka razowego eko chleba orkiszowego na zakwasie	3,-
Chleb pół lub cały bochenek	12,- / 22,-
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. Wspieramy eko uprawy fairtrade kawy, herbaty i kakao. Sprawdzamy naszych dostawców i jeśli już podajemy mięso, jaja lub nabiał to pochodzą one z ekologicznych lub zrównoważonych 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 sałatek, kasz na ciepło, wegańskich burgerów, wrap'ów lub deserów. Każde danie możecie modyfikować, wzbogadzić o dodatkowe grillowane ekologiczne tofu lub wędzony tempeh, mango, awokado lub inne warzywa lub owoce.

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

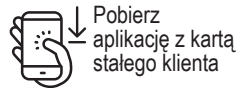
Wszystkie opakowania jednorazowe są szybko biodegradowalne, nawet te które wyglądają jak plastikowe. Dajemy wam do dyspozycji serwetki z recyklingu, a sami na zapleczu również używamy takiego papieru.

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

Z rozsądkiem i pasją,

ZDROWO ZAKRĘCENI

## DOŁĄCZ DO KLUBU STAŁEGO KLIENTA



Szukaj «LIFEMOTIV»



## ŚNIADANIA PRZEZ CAŁY DZIEŃ



Wszystkie bez glutenu i wegańskie

1. TOFUCZNICA Z JARMUŻEM I WARZYWAMI 25,-  
- I CYNAMONEM 15,-

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

3. OMEGA OWSIANKA Z JABŁEKAMI 15,-  
- I CYNAMONEM 15,-

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

2. OBŁĘDNE PLACKI ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW 25,-  
- ROŚLINNYM 15,-

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

4. GRYCZANA GRANOLA Z MLEKIEM 15,-  
- ROŚLINNYM 15,-

czekoladowa, z kaszy gryczanej, płatków owsianych, migdałów 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.

Codziennie pieczemy też nowe ciasta, więc warto zapytać o deser dnia.

1. KULKI rafaello (idealne małe co nieco do kawki) 3,-

2. BAJADERKA czekoladowa, bogata, zmysłowa 7,-

3. LODY WEGAŃSKIE - różne smaki 7,-

4. Jumbo CIASTECZKO owsiane z tahini i czekoladą 8,-

5. Nasz BATONIK muesli z amarantusem i migdałami 8,-

6. Fasolowe BROWNIE z orzechami włoskimi 12,-

7. CZEKOLADOWY MUS delikatnie miętowy z chrupiącą quinoa 16,-

8. SERNICZKI Z NERKOWCÓW na spodzie z orzechów laskowych i z konfiturą 16,-

9. SZARLOTKA z owsiano-migdałową kruszonką i gryczanym spodzie 16,-

10. TORT RAFAELLO ryżowo-kokosowy na owsianym spodzie z tahini i czekoladą 16,-

11. PUMPKIN PIE na gryczanym spodzie z kokosową bitą śmietaną 16,-

12. CIASTO MARCHEWKOWE nisko tłuszczowe z czekoladowym ganache i orzechami włoskimi 16,-

13. Sernik TOFURNIK z eko tofu na spodzie z kaszy gryczanej 18,-

14. ZAPIEKANE OWOCE POD KRUSZONKĄ najlepiej smakują z galką wegańskich lodów 18,-

15. CHLEB Z CUKINII na słodko, bochenek 450g 20,-

16. Domowy CZEKOLADOWY KREM orzechowy, 150g 16,-

## KOKTAJLE 0,4l 16,-



JARMUŻ 101 jarmuż, banan, jabłko, gruszka

JARMUŻ 102 jarmuż, jabłko, daktyle, natka pietruszki, seler naciowy

ZIELONA POMARAŃCZA natka pietruszki, pomarańcza, kiwi, banan

MANGO & POMARAŃCZA mango, pomarańcza, banan, mięta

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

MANGO & SZPINAK mango, szpinak, cytryna, mleko kokosowe

KIWI & SZPINAK kiwi, szpinak, jabłko, banan, imbir

JĘCZMIENI & ANANAS młody jęczmień, ananas, banan, jarmuż, jabłko

WIŚNIA & BURAK wiśnia, burak, jabłko, banan, mięta

## SOKI 0,4l 16,-



ACE pomarańcza, marchewka, jabłko, cytryna

PURPLE burak, seler, jabłko

PIMS pomarańcza, imbir, marchewka seler

KOMPOZYCJA WĘSNA

## LEMONIADY



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

## WODA KANGEN



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

## BIO KAWA / HERBATA



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

## BIO MLEKA ROŚLINNE

Świeże mleko kokosowe 1l 12,-  
Kokosowe 2,-  
Orkiszowe 2,-  
Orkiszowo-Migdałowe 2,-  
Owsiane 2,-  
Ryżowe 2,-  
Migdałowo-Ryżowe 2,-  
Migdałowo-Ryżowo-Laskowe 2,-  
Sojowe 2,-

NASZE KAWY I HERBATY SĄ EKO I FAIRTRADE!

## PIWA RZEMIEŚNICZE 0,5l



butelka 14,-

## WINA EKOLOGICZNE



kieliszek 19,- butelka 95,-

## CYDRY SŁOWIAŃSKIE 0,33l 12,-



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,-