

Reiki Menu

In Giappone, il Reiki è l'arte di trasmettere energia e benessere attraverso le **mani**.

È da questa filosofia che prende vita il nostro **bistrot energetico**.

Le mani preparano, trasformano e condividono il cibo.

Ed è proprio nel **cibo** che noi ritroviamo la stessa energia: quella che nutre il corpo, appaga i sensi e ci fa stare bene.

Per questo crediamo che mangiare sia un vero atto d'amore verso se stessi. La cucina di Reiki unisce **equilibrio** e creatività, valorizzando ingredienti stagionali e **superfood** in piatti pensati per nutrire senza appesantire.

Qui non esistono rinunce o alimenti da demonizzare.

Esiste il piacere di scegliere consapevolmente ciò che ci fa stare bene.

Benvenuti* da REIKI.
Un luogo dove
il benessere prende forma,
un piatto alla volta.



Sfizi

Avocado toast (1, 3, 4) 7€

Pane in cassetta, avocado, salmone, uova, pomodorini semidry

Maize power 🌽 5€

Pannocchie, panatura alla paprika

Bao Terra/ Bao mare, (1, 4) 7€

• 1 pz Pollo, peperoncini verdi ai pomodorini, salsa BBQ
• 1 pz Salmone, zucchine alla scapece, salsa verde

Nachos & hummus di piselli (7, 11) 6€

Nachos, piselli, sesamo, fiocchi di latte, pomodorini, germogli

Crocchette di Tonno, 3 pz ... 7€

Patate, tonno, erbe, cornflakes, salsa verde

Reiki chicken stripes (1) 7€

Pollo panato, cornflakes, salsa al limone

Reiki fries 🌽 4,5€

Patatine air friyed speziate

Salse

Verde Reiki 🌽 1€

Ketchup 🌽 1€

Ketchup giallo 🌽 1€

BBQ 🌽 1€

BBQ spicy 1€

Mayoveg (6, 10) 🌽 1€

Salsa mango curry (7, 9, 10) 1€

Maionese (3) 1€

Caesar (7) 1€



Starter

Insalata mista/verde/rucola. 5€

Carote marinate 5€

Zucchine scapece 5€

Verdure grigliate 5€

Fagiolini all'insalata 5€

Peperoncini verdi 5€

Bietole saltate 5€

Patate al forno 5€

Farciti

Green Sando 🍃 (1, 6, 8) 10€

Pane in cassetta, crema di mais, cotoletta di melanzana mandorlosa, pomodoro cuore, songino, fichi

Green burrito 🍃 (1, 6, 8) 10€

Piadina, hummus di piselli, lattuga, peperoni, tempeh, mais, avocado, pomodoro cuore, ricotta veg

Tuna sando (1, 4, 6) 13€

Pane in cassetta, cotoletta di tonno, salsa mango curry, zucchine alla scapece, capperi

Polpatata wrap (1, 14) 12€

Polpo arrosto, patate, carote, salsa verde, maionese, pomodorini

Reiki manzo burger (1, 7) 12€

Bun ai cereali, burger di manzo magro, peperoncini verdi ai pomodorini, scamorza, pesche, salsa BBQ

Chicken wrap (1, 3, 7) 10€

Piadina, iceberg, salsa caesar, pollo, pomodorini, reiki fries

Farcito componibile

Soluzione basic 12€

Scegli **uno** di tutti gli elementi fondamentali:

carboidrati, proteina, verdura, frutta, salsa, crunchy, formaggio.

Extra:

Vegetali 1€

- Iceberg
- Rucola
- Mistocanza
- Carote marinate
- Zucchine scapece
- Verdure grigliate
- Fagiolini
- Peperoncini verdi
- Bietole
- Cetrioli
- Pomodori cuore di bue
- Pomodorini
- Crauti viola
- Fagioli
- Mais
- Olive
- Capperi
- Edamame
- Alga wakame
- Patatine
- Patate al forno

Proteine 2,50€

- Tempeh 🍃
- Pollo
- Burger di manzo
- Tagliata di manzo
- Salmone
- Tonno
- Polpo
- Gamberetti
- Uova

Frutta 1€

- Avocado
- Mango
- Anguria
- Fichi
- Pesche
- Albicocca
- Ananas
- Frutti rossi
- Fragole
- Melone
- Mirtilli
- Mela

Formaggio 1€

- Formaggio di mandorla 🍃
- Parmigiano
- Fiocchi di latte
- Mozzarella
- Scamorza

Crunchy 1€

- Noci
- Mandorle
- Anacardi
- Piselli
- Zenzero
- Mais tostato
- Sesamo
- Zenzero
- Fresella
- Semi di papavero

Salse 1€

- Mayoveg 🍃
- Verde Reiki 🍃
- Ketchup 🍃
- BBQ 🍃
- Tabasco 🍃
- Caesar
- Mango curry
- Maionese
- BBQ spicy



Bowl

Onda verde 🌿 (6, 8, 11) 10€
Misticanza, pomodorini, cetrioli, tempeh, anguria marinata, melanzana arrosto, frutta secca e semi, pomzu, alga wakame, semi di zucca

Green pokè 🌿 (1) 10€
Cous cous, fagioli, mais, pomodorini, zucchine, peperoni, carote, ketchup giallo, piselli wasabi

Salmon salad (4, 6) 13€
Misticanza, salmone affumicato, avocado, pomodorini, cetrioli, melone, salsa esotica, zenzero, semi di papavero

Tonno pokè (4) 13€
Riso integrale, tonno, pomodorini, capperi, olive, origano, coulis di pomodoro, peperoncini verdi, semi di zucca

Salmon pokè (4, 11) 13€
Grano saraceno, salmone affumicato, avocado, mango, alga wakame, mandorle, sesamo

Caesar salad (3, 7, 8) 10€
Misticanza, lattuga, salsa ceaser, pollo, bacon, pop parmigiano

Chicken pokè (6) 12€
Riso basmati, pollo, carote, salsa mango curry, piselli crispy, edamame, pesche

Caprese (1, 7) 10€
Bocconcini, pomodori, anguria marinata, olive, capperi, cetrioli, origano, fresella integrale ai semi

Bowl componibile

Basic bowl 12€

Scegli **uno** di tutti gli elementi fondamentali:
cereali, proteina, verdura, frutta, salsa, crunchy, formaggio.

Extra:

Cereali 2,50€

- Riso integrale
- Riso basmati
- Farro
- Cous cous
- Grano saraceno

Vegetali 1€

- Iceberg
- Rucola
- Misticanza
- Carote marinate
- Zucchine scapece
- Verdure grigliate
- Fagiolini
- Peperoncini verdi
- Bietole
- Cetrioli
- Pomodori cuore di bue
- Pomodorini
- Crauti viola
- Fagioli
- Mais
- Olive
- Capperi
- Edamame
- Alga wakame
- Patatine
- Patate al forno

Proteine 2,50€

- Tempeh 🌿
- Pollo
- Burger di manzo
- Tagliata di manzo
- Salmone
- Tonno
- Polpo
- Gamberetti
- Uova

Frutta 1€

- Avocado
- Mango
- Anguria
- Fichi
- Pesche
- Albicocca
- Ananas
- Frutti rossi
- Fragole
- Melone
- Mirtilli
- Mela

Formaggio 1€

- Formaggio di mandorla 🌿
- Parmigiano
- Fococchi di latte
- Mozzarella
- Scamorza

Crunchy 1€

- Noci
- Mandorle
- Anacardi
- Piselli
- Zenzero
- Mais tostato
- Sesamo
- Zenzero
- Fresella
- Semi di papavero

Salse 1€

- Mayoveg 🌿
- Verde Reiki 🌿
- Ketchup 🌿
- BBQ 🌿
- Tabasco 🌿
- Caesar
- Mango curry
- Maionese
- BBQ spicy



Primi

Sorrentina a chi?  (8)	10€
Gnocchi di patate, salsa di pomodoro, pomodorini semidry, formaggio di mandorla, salsa di mandorle, basilico	
Ravioli di carne (1)	12€
Ravioli di pollo, peperoni, peperoncini verdi, salsa esotica e pomodorini semidry	
Marinzana (1, 4)	13€
Fusilloni, pomodoro, pomodorini, olive, capperi, origano, melanzane, tonno	
Nerano mare (1, 2, 3, 8, 11)	12€
Tagliatelle, zucchine, gamberetti, formaggio di mandorla, mentuccia, basilico, lime, alga wakame	
Pesto al limone (1, 7, 8)	10€
Tortiglioni, basilico, fagioli, mandorle. limone, olio evo, parmigiano, parmigiano pop, semi di papavero, alga spirulina	



Secondi

Melanzana  (1, 8)	9€
Cotoletta di melanzana mandorlosa, salsa mandorla curry, pomodorini, basilico, fichi	
Polpatato (14)	14€
Polpo, patate schiacciate, salsa verde reiki, pomodorini semidry, fiocchi di latte, okra chips	
Salmone arrosto (3, 4)	16€
Salmone, bietole, salsa verde reiki, caesar, germogli, lime, chips viola	
Tataki di tonno	17€
Tonno panato ai semi, rucola, fragole al balsamico, mandorle	
Scaloppine di pollo	13€
Pollo, salsa al limone, fagiolini, carote, pesca	
Tagliata di manzo (7)	16€
Manzo, pomodorini, songino, parmigiano, frutti rossi al balsamico	

Uova 8,50€

***Uova**, fiocchi di latte, parmigiano, pepe,
insalatina, pomodorini semidry, cetrioli, avocado

Omelette, uovo pochè, occhio di bue, strapazzate (3, 7)

Dolci momenti

Acai 🍌 (1, 8) 6,50€

Acai, banana, fragole, burro di arachidi, cocco, frutti rossi, granola, semi

Frutta 5€

Frutta di stagione

Fluffy pancake 3 pz (1, 3, 7)... 7,50€

- Crema di nocciola/ pistacchio/ confettura
- Yogurt greco/ yogurt vegetale
- Frutta fresca

Reiki toast (1, 8)..... 6,50€

Pane in cassetta, burro di arachidi, confettura, yogurt greco, frutta secca, semi

Yogurt bowl (7)..... 6,50€

Yogurt greco/ yogurt vegetale, proteine alla vaniglia, frutti rossi, muesli, semi, frutta fresca

Cheesecake (1, 3, 7) 6,50€

Cioccolato fondente, frutti rossi

Brownie caprese 6€

Caffè'

Espresso 1,50€

Decaffeinato 2€

Orzo 2,50€

Ginseng 2,50€

Cappuccino 3€

Spumato 3,50€



C.a



Acqua

Frizzante	1,50€
Naturale	1,50€

Bibite

Coca cola	3,50€
Coca cola zero	3,50€
Aranciata	3,50€
Aranciata rossa	3,50€
Chinotto	3,50€
Gazzosa	3,50€
Cedrata	3,50€
Limonata	3,50€
Thè alla pesca bio	3,50€
Thè al limone bio	3,50€
Thè verde bio	3,50€
Tonica mediterranea	3,50€
Tonica Indian	3,50€
Ginger beer	3,50€

Birra

Birra Menabrea non filtrata "arte in bottiglia"(1) ..	3,50€
Birra Messina (1)	3,50€
0 alcol Clausthaler non filtrata (1)	5€
Gluten free Birra Salento Igea	5€
Ambrata Serrocroce (1)	6,50€
Saison Serrocroce granum (1)	6,50€
IPA Toccalmatto zona cesarini (1)	6,50€
BLANCHE Salento agricola la fresca (1)	5€



Cocktail

Siegfried tonic zero	8,50€
Siegfried tonic	9,50€
Engine tonic	8,50€
Ginepraio tonic	8,50€
Panda tonic	9,50€
Yugin tonic	8,50€
Gardener's opificio tonic	8,50€
Aperol spritz	7,50€
Campari spritz	7,50€
White botanical spritz	7,50€



Vini

Prosecco-Valdobbiadene brut Il Colle	22/6,50€
Falanghina-Il Cortiglio	19/5,50€
Fiano-Il Cortiglio	19/5,50€
Rosato di Casavecchia - La Masserie	22/6,50€
Irpinia doc Rosato - Il Cortiglio	19/5,50€
Aglanico - Il Cortiglio	19/5,50€
Casavecchia Vinalia - La Masserie	22/6,50€
Pallagrello bianco Tres Frigidae-La Masserie ..	22/6,50€

Per i vini i prezzi si intendono in bottiglia e al calce

Allergeni

1-CEREALI CONTENENTI GLUTINE

grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati e prodotti derivati

2-CROSTACEI

e prodotti derivati

3-UOVA

e prodotti derivati

4-PESCE

e prodotti derivati, tranne gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino

5-ARACHIDI

e prodotti derivati

6-SOIA

e prodotti derivati

7-LATTE

e prodotti derivati, incluso lattosio

8-FRUTTA A GUSCIO

mandorle (*Amygdalus communis* L.), nocciole (*Corylus avellana*), noci comuni (*Juglans regia*), noci di anacardi (*Anacardium occidentale*), noci di pecan (*Carya illinoensis* Wangenh K. Koch), noci del Brasile (*Bertholletia excelsa*), pistacchi (*Pistacia vera*), noci del Queensland (*Macadamia temifolia*) e prodotti derivati

9-SEDANO

e prodotti derivati

10-SENAPE

e prodotti derivati

11-SEMI DI SESAMO

e prodotti derivati

12-ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/l espressi come SO₂

13-LUPINI

e prodotti derivati

14-MOLLUSCHI

e prodotti derivati

*Pur adottando procedure di sicurezza, non possiamo garantire l'assenza di contaminazione crociata. I prodotti potrebbero contenere tracce di glutine.

*Alcuni prodotti potrebbero essere di origine surgelata.

Smoothies 6,50€

Sweet ube detox (6)

Latte di soia, proteine alla vaniglia, ube, banana, frutti rossi, granella di cocco



Choco dream (8)

Latte senza lattosio, proteine al cioccolato, burro di arachidi, cannella, maca, datteri, arancia



Golden exotic (6) 

Latte cocco, proteine alla vaniglia, mango, ananas, curcuma, miele, zenzero, pepe verde



Green matcha power 

Latte avena, proteine alla vaniglia, mela, cetriolo, anguria, avocado, lime, matcha



Acai recharge (8) 

Latte di mandorla, proteine alla vaniglia, frutti rossi, acai, burro di mandorla, melone

Bevande energetiche 5,50€

Matcha cocotonic
Green Kombucha bio
Yellow Kombucha bio
Red Kombucha bio
Natural Boom Lampone
Natural Boom Zenzero
Natural Boom Sambuco



Succhi e Spremute 4€

Pera
Pesca
Ace
Ananas
Mela
Mirtillo nero
Arancia



Stay fresh,
stay Reiki.