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.

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



Allergeni

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

CROSTACEI
e prodotti derivati

UOVA
e prodotti derivati

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

ARACHIDI
e prodotti derivati

SOIA
e prodotti derivati

LATTE
e prodotti derivati, incluso lattosio

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

SEDANO
e prodotti derivati

SENAPE
e prodotti derivati

SEMI DI SESAMO
e prodotti derivati

ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI
in concentrazioni superiori a 10 mg/Kg o 10 mg/l espressi come SO2

LUPINI
e prodotti derivati

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.

Sfizi

Avocado Toast 7 €
Pane in cassetta ai cereali, avocado, salmone, uova, pomodorini semidry

Maize power 5€
Pannocchie alla paprika air fried

Bao Terra e Bao Mare 7,50€
1pz. Bao terra: brasato, sedano rapa, mayo senape
1pz. Bao mare: tonno scottato, formaggio di mandorla, zucca

Polenta fries e hummus di ceci 7 €
Polenta fries air fried, hummus di ceci, formaggio di mandorla, funghi

Mush tenders 7 €
Funghi panati ai cornflakes air fried, formaggio di mandorla, zest di lime

Reiki chicken stripes 7 €
Pollo panato ai conflakes air fried, salsa caesar agli agrumi

Reiki fries 4,50€
Patatine air fried speziate

Salse 1€

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

Starter 5€

- Insalata mista
- Carote glassate
- Scarola olive e capperi
- Broccoli baresi
- Friarielli
- Radicchio
- Spinaci
- Patate al forno
- Verdure grigliate
  (zucca, finocchi, funghi)

Panini

Yellow Sando — 10€
Pane in cassetta ai cereali, omelette, crauti viola, parmigiano, mayo senape, piselli wasabi

Hot Burrito — 10€
Piadina con chili vegetale: funghi, mais, pomodori, carote, riso basmati, fagioli rossi, peperoncino

Fish Sando — 13€
Pane in cassetta ai cereali, baccalà, scarola, capperi, olive, uvetta, crema di patate dolci

Fired up Burger — 12€
Bun ai cereali, burger di manzo magro, blu di bufala, pera, zenzero, zucca, friarielli, salsa fire

Warm dog — 13€
Panino hotdog, brasato di manzo, salsa di provola, sedano rapa, chips

Chicken Wrap 2.0 — 10€
Piadina, pollo, patate al forno,pomodori secchi, bacon, zucca, salsa bbq spicy

Mush Dog — 10€
Panino hotdog, mush tenders, mayoveg, crauti viola, mela, cipolla croccante



Bowl

Foglie d'autunno — 12 €
Misticanza, zucca, sedano rapa, tofu, broccoli, noci, castagne, radicchio, ceci soffiati, finocchi, arancia, glassa alla soia

Caesar salad — 10 €
Misticanza, lattuga, salsa caesar, pollo, bacon, parmigiano pop

Vellutata di zucca e patate — 11 €
Zucca, patate, radicchio, sedano rapa, noci, timo, crostini integrali, blu di bufala, topinambur, semi di zucca

Vellutata di broccoli e zenzero — 12 €
Broccoli, zenzero, formaggio di mandorla, alga wakame, peperone crusco, tofu, mandorle, riso integrale

Reiki soup — 10 €
Minestrone con formaggio di mandorla, capperi, finocchi, chips di barbabietola, farro

Chicken poke' — 12 €
Riso basmati, pollo, carote, piselli wasabi, edamame, salsa mango curry. mandarino

Salmon poke' — 13 €
Grano saraceno, salmone scottato, avocado, ananas, alga wakame, sesamo, mandorle

Tonno poke' 2.0 — 13 €
Cous cous, tonno scottato, mais, fagioli rossi, cipolla croccante, pomodori secchi, salsa teriyaki



Componilo tu

Soluzione basic 12€

Dicci se preferisci una bowl, un panino o un piatto

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

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

Carboidrati:

Riso basmati; Riso integrale; Grano saraceno; Farro; Cous Cous

Bun ai cereali; Piadina; Pane in cassetta; Panino Hotdog

Extra:

Vegetali 1€

Iceberg
Misticanza
Verdure grigliate
Pomodorini
Crauti viola
Fagioli
Mais
Olive
Capperi
Edamame
Alga wakame
Patatine air fried
Patate al forno
Broccoli baresi
Carote
Finocchi
Friarielli
Funghi
Pomodori secchi
Radicchio
Scarola
Sedano rapa
Spinaci
Topinambur
Ceci

Proteine 2,50€

Tofu
Pollo
Hamburger
Salmone
Tonno
Polpo
Gamberetti
Uova

Frutta 1€

Avocado
Melone
Ananas
Frutti rossi
Mela
Pera

Formaggio 1€

Blu di bufala
Fiocchi di latte
Parmigiano
Scamorza
Formaggio di mandorla

Crunchy 1€

Noci
Mandorle
Anacardi
Piselli wasabi
Zenzero
Mais tostato
Sesamo
Semi di papavero
Semi di zucca

Salse 1€

Maionese
Ketchup
BBQ
Tabasco
Caesar
Mayoveg
Mango curry
BBQ spicy
Verde reiki
Mayo senape







Primi

Purple velvet — 12€
Gnocchi di patate viola, crema di cavolfiore, bacon, blu di bufala, castagne, arancia

Nonna moderna — 11€
Tagliatelle, ragù vegetale, formaggio di mandorla, funghi shitake

Mezze maniche fuori stagione — 12€
Mezze maniche, zucca, scamorza al curry, pepe sichuan, parmigiano pop, radicchio

78 — 13€
Fusillone alla puttanesca, baccalà, alga wakame, crumble di platano al wasabi, mandarino

Comfort zone — 10€
Pasta mista, fagioli cannellini, scarola, sedano rapa, alga spirulina, pomodori secchi, barbabietola, pepe



Secondi

Brasato multietnico — 16€
Brasato di manzo, crema di patata americana, liquirizia, friarielli, salsa yogurt, semi di zucca

A caccia nel bosco — 15€
Faraona, salsa alla cacciatora, funghi, zucca marinata, chips

Nordic fish — 17€
Baccalà, crema di scarola e patate, scarola saltata, capperi, uvetta, noci

Iceland — 16€
Salmone scottato, crema di finocchi, spinaci, salsa di melograno e arancia, lamelle di mandorle

Polpo di scena — 14€
Polpo arrosto, salsa alla luciana, sedano rapa, polenta fries, mandarino

Green hot filet pepper — 18€
Filetto di manzo, topinambur, carote arrosto, salsa al pepe verde, pere

Flowersteak — 12€
Cavolfiore, funghi, crema di finocchi, fondo bruno, castagne, arancia



Uova — 10€

Scegli tu la cottura:

Omelette, uovo pochè, occhio di bue, strapazzate

Servito con: fagioli rossi, insalata mista, bacon, fiocchi di latte, pane

Dolci momenti

Açai 6,50€
Acai, banana, burro d'arachidi, cocco, frutti rossi, frutta di stagione, granola, semi

Frutta 5€
Frutta di stagione

Fluffy pancake 3 pz 7,50€
Crema a scelta tra: nocciola, pistacchio o confettura ai frutti rossi;
Yogurt greco o vegetale, frutta di stagione

Reiki toast 6,50€
Pane in cassetta, burro di arachidi, confettura, yogurt greco, frutta secca, semi

Yogurt bowl 6,50€
Yogurt greco/ yogurt vegetale, proteine alla vaniglia, frutti rossi, muesli, semi, frutta fresca

Fittamisu' 6,50€
Pan di spagna, caffè, pâte à bombe allo yogurt, cioccolato fondente, cacao

Black pear 6,50€
Cioccolato, mandorla, pera, frutti rossi, cannella

Caffe'

Espresso	1,50€
Decaffeinato	2€
Orzo	2€
Ginseg	2€
Cappuccino	2€
Americano	2,50€
Icedcoffee	2,50€
Latte macchiato	2,50€
Spumato	3€

Co

Acqua

Frizzante	1,50€
Naturale	1,50€



Bibite

Coca cola	3,50€
Coca cola zero	3,50€
Coca cola zero 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	3,50€
Thè al limone	3,50€
Thè verde	3,50€
Tonica mediterranea	3,50€
Tonica Indian	3,50€
Ginger beer	3,50€



Gin

Siegfried zero	8,50€
Siegfried	9,50€
Engine	8,50€
Ginepraio	8,50€
Panda	9,50€
Yugin	8,50€
Gardener's opificio	8,50€



Spritz

Aperol	7,50€
Campari	7,50€
White botanical	7,50€
Matcha	7,50€

Birra

Menabrea non filtrata "arte in bottiglia"	3,50€
Forst	3,50€
0 alcol Clausthaler non filtrata	5€
Gluten free Birra Salento Igea	5€
Ambrata Serrocroce	6,50€
Saison Serrocroce granum	6,50€
IPA Toccalmatto zona cesarini	6,50€
Ambrata - Agricola	6,50€



Vini Bio

*I vini si intendono in bottiglia e al calice

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



Amari

Liquirizia	3 €
Alle erbe	3 €
Limoncello	3 €



Servizio e Coperto 1,50€


Quando e' good
e' Reiki food

www.reikibistrot.it

Reiki

Drink menu

Smoothies 6,50€



Sweet ube detox
Latte di mandorla, proteine alla vaniglia, ube, banana, frutti rossi, granella di cocco



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

Golden exotic
Latte di riso, proteine alla vaniglia, mango, ananas, curcuma, miele, zenzero, pepe verde



Latte matcha
Latte d'avena, proteine alla vaniglia, matcha



Pumpkin spice matcha latte
Latte di soia, proteine alla vaniglia, matcha, zucca, cannella, sciroppo d'acero, zenzero

Bevande energetiche 5,50€



Matcha cocotonic
Mango Kombucha bio
Limone Kombucha bio
Original Kombucha bio
Lampone Kombucha bio
Natural Boom Lampone e Peperoncino
Natural Boom Zenzero e Thè verde
Natural Boom Sambuco e Limone



Succhi e Spremute 4€

Pera
Pesca
Ace
Ananas
Mela
Mirtillo nero
Arancia

Bevande rilassanti 4€

Cioccolata calda proteica

The earl grey yin zhen

Tè nero aromatizzato con l'essenza di bergamotto e decorato con fiori di gelsomino

The quattro frutti rossi

Miscela di tè neri con frutta rossa, mescolando aromi di ciliegia, fragola, lampone e uva spina.

The l'oriental

Sapore ed erbaceo con frutto della passione, pesca e fragola selvatica

Menta piperita



Stay fresh,
stay Reiki.