

מנות פופולריות

אוכל

- 27** בורגר עדשים (עמ' 2)
הבורגר הבריא שלנו: עדשים מונבטות ועוד, בתוך לחמניה מכוסמין מלא, ירקות ורטבים.
- 30** סייטן צ'יז בורגר (עמ' 2)
הבורגר הטעים שלנו: קציצה מסייטן עם גבינה צמחית בתוך לחמניה מכוסמין מלא, ירקות ורטבים.
- 33** שניצל סייטן בצלחת (עמ' 3)
פרוסות סייטן מצופות פירורי לחם, מוגשות עם תוספת וסלט אישי.
- 32** בוריטו רוסטביף סייטן (עמ' 3)
סייטן מתובל כרוסטביף בתוך טורטיה מקמח מלא עם ירקות וממרחים.
- 32** פיצה (עמ' 2)
פיצה טבעונית למהדרין, עם 'גבינה', רוטב פיצה ושתי תוספות לבחירה. גם בגודל אישי וגם גדול.
- 27** פיש & צ'יפס (עמ' 2)
אוקרה מצופה קמח תירס, מוגש עם מיונז, רוטב היוסטר טבעוני וצ'יפס.
- 38** קערת כדורי עדשים בקארי (עמ' 3)
כדורים עשויים מעדשים אדומות וכרובית בתוך רוטב של קארי, בצל ועגבניות, מוגש על אורז מלא.
- 42** לזניה חצילים (עמ' 3)
חצילים, רוטב עגבניות ופלפלים וגבינה טבעונית.
- 44** פלפלים ממולאים (עמ' 3)
סייטן, אורז, חמוציות ועשבי תיבול בתוך פלפלים מוקרמים ומוגשים עם תוספת לבחירה.
- 44** קובה סלק (עמ' 3)
קובה סולת ממולא סייטן ואורז, בתוך מרק סלק, עם תוספת לבחירה.

Buddha Burgers Live and Let Live

שתייה ואלכוהול

- 19** שייק מלון מנגו ופסיפלורה (עמ' 5)
על בסיס תפוחים ירוקים, בתוספת פטרוזיליה.
- 11** מיץ עשב חיטה (עמ' 3)
אנטי אייג'ינג במיטבו. (המחיר לשוט).
- 19** וודקה עשב חיטה (עמ' 6)
בריאות משכרת. (המחיר לשוט).
- 20** מימוסה (עמ' 6)
חצי קווה, חצי מיץ תפוזים/תפוחים/גזר.
- 25** קינוחים
גליל טופו שוקולד (עמ' 6)
טופו והרבה שוקולד.
- 25** קרם ברולה בטטה קוקוס (עמ' 6)
כמו קרם ברולה, אבל יותר בריא.
- 29** עוגת גבינה ללא גבינה (עמ' 6)
כמו עוגת גבינה מסורתית, אבל ללא גבינה.
- 29** שטרודל קוטג' ללא קוטג' (עמ' 6)
כמו שטרודל הגבינה הגרמני, אבל בלי גבינה. מוגש עם רוטב וניל ופרי העונה.
- 29** טירמיסו (עמ' 6)
המעדן האיטלקי, ללא ביצים וללא מסקרפונה.
- 29** קוביית נוגט (עמ' 6)
מאפה אגוזים, נוגט ומוס נוגט.
- 14** גלידות ביתיות (עמ' 6)
עסקית צהריים - 10% הנחה
א' - ה', בין השעות 11.00 לבין 15.00
עבור הזמנות מעל 30 ש"ח על כל התפריט.

הסברים

אוכל טבעוני. למה?

שומן

מזונות מן החי הינם עשירים בשומנים רוויים, הגורמים להשמנה. לעומתם, מזונות מן הצומח הינם דלים בשומנים.

חלבון

על פי מאות מחקרים, חלבון מן החי גורם למחלות רבות, ביניהן סרטן, סוכרת, אלצהיימר, פרקינסון וכל יתר מחלות המערב.

איכות הסביבה

מאות מחקרים סביבתיים, כולל של האו"ם, קבעו שמשק החי הוא המזהם הכבד ביותר של כדור הארץ, עוד לפני כל כלי התחבורה ביחד. מי שאוכל אצלנו בורגר צמחי, מזהם פי 50 פחות מאשר מי שאוכל בורגר עשוי בשר.

המזון הבריא ביותר אצלנו

עדשים מונבטות

זה לא יקר, לא מצריך הרבה הכנה, זה טעים ובעיקר בריא עם שפע של מינרלים, ויטמינים, חלבונים וכל מה שנחוץ לגופנו, וכל זה עם ערך קלורי נמוך. במיוחד מועיל לאלה שמתקשים עם התפריט הטבעוני, משום שאכילת העדשים המונבטות מספקת לגוף מה שהוא היה רגיל לקבל ממזון בשרי, ומעלימה את החשק לאכילת מנות בשריות.

צפיפות תזונתית

מקסימום מרכיבים תזונתיים

מועילים במינימום קלוריות.

זה הקו המנחה של תפריטנו.

כוסמין - סייטן - גלוטן

כוסמין

דגן הדומה לחיטה, אבל עם פחות גלוטן ונחשב לבריא יותר. לכן, לחמניות ההמבורגר שלנו עשויות מ-100% קמח כוסמין, וכמו כן, חלק גדול מהעוגות והמאפים שלנו נאפים עם קמח כוסמין מלא ואורגני.

סייטן וגלוטן

גלוטן הוא החלק החלבוני של החיטה. ניתן לערבב אותו עם מים ותבלינים, לבשל אותו, ומתקבל מרקם דמוי בשרי, שממנו אנחנו מייצרים רבות ממנותינו, כמו השניצל, הסטייקים, הנקניקיות והשווארמה.

נטול גלוטן

עבור לקוחותנו הרגישים לגלוטן הפכנו חלק גדול ממנותינו לנטול גלוטן ואלה מסומנות עם החותמת "Gluten Free".

טבעונות: בונה ומחטבת את הגוף • מונעת מחלות • מעכבת הזדקנות • משפרת יכולות מנטליות



מנות פתיחה ותוספות

חצאי מנות מוגשות ללא סלט אישי.

20

כרובית אפויה **Gluten Free**

- כרובית אפויה עם שלוש אופציות:
- מוקרמת בשמנת טופו, גבינה צמחית ושום.
 - בטחינה ירוקה.
 - ברוטב חרדל מעודן.

Onion and Garlic Free

ירקות מוקפצים **Gluten Free**

ברוקולי, כרובית, אפונה, שעועית ירוקה ותירס, מוקפצים בתוך רוטב סויה, טריאקי וחומץ בלסמי.

Onion and Garlic Free

כדורי פירה **Gluten Free**

כדורי פירה, מצופים פירורי לחם, מטוגנים.

27

18 חצי מנה

Onion and Garlic Free

אצבעות סייטן **Gluten Free**

רצועות סייטן מטוגנות עם רוטב 'גבינה' וקטשופ, מוגשות עם סלט אישי.

Gluten Free

אצבעות פולנטה **Gluten Free**

פולנטה מטוגנת מקמח תירס, שום ופטרזיליה, מצופה קמח תירס, מוגשת עם סלט אישי.

Gluten Free

פיש & ציפס **Gluten Free**

אוקרה מצופה קמח תירס, מוגש עם מיוז, רוטב היוסטר טבעוני וצי'פס.

Gluten Free

Onion and Garlic Free

לבבות בטטה אפויים **Gluten Free**

לבבות בטטה אפויים, מוגשים עם רוטב טרטור וסלט אישי.

Gluten Free

רול תאילנדי **Gluten Free**

מנה דיאטטית.

רצועות טופו עם איטריות אורז, גזה, בצל ירוק, כרוב לבן ואדום, פלפלים, בזיליקום, כוסברה ונענע, עטופות בדפי אורז ושומשום. מוגש עם רוטב מיסו, רוטב סאטה וסלט.

15

צי'פס מטוגנים / תפו"א אפויים **Gluten Free**

מוגשים עם רוטב 'גבינה' וקטשופ.

Gluten Free

Onion and Garlic Free

Onion and Garlic Free

טופו מוקפץ **Gluten Free**

קוביות טופו מוקפצים ברוטב סויה ושמן שומשום, מוגש עם רוטב 'גבינה' ורוטב טרטור.

Onion and Garlic Free

מיני - אגרוול **Gluten Free**

מיני אגרוולים מטוגנים, מוגשים עם רוטב טרטור וסלט אישי.

בורגרים

מרכיבים קבועים:

- לחמניה מקמח כוסמין מלא ואורגני (מכיל גלוטן),
- חסה, עגבניה, בצל אדום,
- גבינה טבעונית, רוטב אלף האיים דל שומן וחרדל.

סייטן

קציצה מטוגנת עשויה מסייטן וסלרי, בצל ושום.

עדשים מונבטות

נבטי עדשים, פטריות, סלרי, אגוזי מלך, בצל, טחינה מלאה ובזיליקום.

הקציצה אינה מכילה גלוטן וניתן לקבל אותה בתוך לחמניה נטולת גלוטן. בורגר עדשים אחד מכיל כ-40% מהצריכה היומית המומלצת של חלבונים, וכ-25% מהצריכה היומית המומלצת של ברזל.

שניצל

סייטן מטוגן מצופה פירורי לחם.

פלאפל

כמו הכדור, אבל כקציצה.

אוקרה

עשיר בחלבונים וסיבים תזונתיים.

הקציצה אינה מכילה גלוטן וניתן לקבל אותה בתוך לחמניה נטולת גלוטן.

טופו פטריות

טופו, פטריות שמפיניון, גזה.

30

הקציצה אינה מכילה גלוטן וניתן לקבל אותה בתוך לחמניה נטולת גלוטן.

טמפה

30

הקציצה אינה מכילה גלוטן וניתן לקבל אותה בתוך לחמניה נטולת גלוטן. לטמפה טעם ומרקם ייחודיים, ומומלץ להזמין מנת טמפה רק אם המוצר מוכר לכם. אין החלפת מנה עם טמפה.

הגדלה לבורגר גדול

אופציות לבחירה:

9

- צ'יז בורגר • פרוסת גבינה צמחית: 3 ש' תוספת. **Gluten Free**
- לחמנייה ללא גלוטן • 3.5 ש' תוספת מחיר **Gluten Free**
- בורגר על חסה • הרכיבים של הבורגרים על מצע של עלי חסה ונבטי חמניה במקום לחמנייה. **Gluten Free**

תוספות לתוך הבורגר: **Gluten Free**

- גואקמולי • 4 ש'.
- מלפפון חמוץ • בצל מטוגן • כרוב כבוש
- אצות ים • סלק (חי, מגורד) • 3 ש'.

פיצה

52 גדולה

32 אישית

תחתית פיצה עשויה תערובת של קמח כוסמין מלא וקמח חיטה לבן (במידה ובמלאי, ניתן גם להזמין תחתיות פיצה מכוסמין מונבט תוצרת 'עידן הנבט'), גבינת סויה צהובה ורוטב עגבניות מתובל, עם שלוש מהתוספות הבאות:

- שווארמה סייטן • נקניקית סייטן • טופו אפוי
- רוסטביף סייטן • עגבניות • פטריות • זיתים ירוקים
- תירס • בצל אדום

35 אישית

Gluten Free

פיצה נטולת גלוטן

עשויה קמח כוסמת, קמח טפיוקה וקמח אורז מלא.

טוסט

טורטיה טוסט

30

טורטיה מקמח חיטה מלא (ללא שמרים), עם ממרח גבינה, גבינת סויה צהובה, רוטב עגבניות מתובל ושתיים מתוספות הפיצה.

טוסט כוסמין

27

לחם קסטן מכוסמין מלא ואורגני, גבינה טבעונית וגבינת סויה צהובה, עם שתיים מתוספות הפיצה.

חומוס

חומוס הבית מוגש עם שתי לחמניות ו-:

27

- פלאפל
- רוסטביף סייטן חם

מרקים

29

21 חצי מנה

Gluten Free

מוגשים מאוקטובר עד מרץ.

מוגשים עם פרוסת לחם דגנים (מכיל גלוטן) קלויה וממרח שעועית לבנה.

ברוקולי

ברוקולי, תרד וסלרי על בסיס ציר מרק המכיל גזה, כרישה, תפו"א, בטטה, בצל ופטרזיליה. ברוקולי עשיר בויטמין C ו-A, סידן וחומצה פולית.

דלורית וקוקוס

דלורית, קוקוס וכוסברה על בסיס ציר מרק המכיל גזה, כרישה, תפו"א, בטטה, בצל ופטרזיליה.

מרק היום

מוגש מנובמבר עד פברואר.

המזון הכי בריא אצלנו: עדשים מונבטות. המון מינרלים, חלבונים, ויטמינים. מומלץ להנביט בבית.



בוריטוס

מרכיבים קבועים:

- טורטיה מקמח חיטה מלא (ללא שמרים),
- גואקמולי (ממרח אבוקדו), סלסה עגבניות, בצל מטוגן, גזר, חסה,
- חומוס, טחינה ירוקה.

שווארמה סייטן

רוסטביף סייטן
רוסטביף טבעוני עם חרדל.

שניצל סייטן

נקניקיה עשוייה חלבון אפונה וסייטן.

פלאפל

טופו אפוי עם חרדל.

קציצת עדשים

צ'אנה מסאלה

תבשיל חומוס ועדשים עם רוטב עגבניות בתיבול הודי.

טמפה

34

לטמפה טעם ומרקם ייחודיים, ומומלץ להזמין מנת טמפה רק אם המוצר מוכר לכם, כי לא ניתן להחזיר.

אופציות לבחירה:

- בוריתו על חסה • הרכיבים של הבוריטו בתוך עלי חסה במקום הטורטייה.

תוספות לתוך הבוריטו:

נא לעיין ברשימת התוספות של הבורגרים.

רול טורטיות

27

רול מטורטיה מקמח מלא מגולגל וחתוך בדומה לסושי ל-8 חלקים. מוגש קר ועם רוטב חרדל סילאן.

מרכיבים קבועים:

- טורטיה מקמח חיטה מלא (ללא שמרים),
- גזר, חסה, בצל אדום, מלפפון חמוץ,
- גבינת סויה צהובה, מיונז טופו.

רוסטביף

רוסטביף טבעוני עם חרדל.

שווארמה

שווארמה סייטן עם רוטב גבינה טבעונית.

נקניקיה

נקניקיה צמחית עם ממרח שום.

טופו

טופו אפוי עם ממרח שום.

קערות בודהה

קערות אורז מלא עם תבשיל, מוגשות עם סלט אישי.

38

רגיל

26

חצי מנה

Gluten Free

כדורי עדשים ברוטב קארי

כופתאות עשויות מעדשים אדומות, פטריות ופשתן, מוגשות ברוטב הודי של בצל, קארי ועגבניות.

גולש סייטן הונגרי

קוביות סייטן, נקניקיות צמחיות, פטריות, בצל ירוק וקשיו.

Gluten Free

טופו בסגנון אסייתי

טופו אפוי, שעועית, פלפלים, בצל ירוק, פטריות ונבטים סיניים ברוטב מיסו, טריאקי, חלב קוקוס ושמן שומשום.

Gluten Free

צ'אנה מסאלה ודל עדשים

תבשיל הודי עם עדשים וחומוס ברוטב עגבניות עם קוקוס וכוסברה.

Gluten Free

כדורי פטריות

כדורי פטריות עם רוטב פטריות.

אופציות בסיס:

- קינואה אורגנית • ספגטי קמח דורום מלא
- איטריות אורז • 3 ש תוספת מחיר.
- קישואים • ניוקי (מכילים גלוטן) • 5 ש תוספת מחיר.

צלחות בודהה

44

רגיל

30

חצי מנה

צלחות הבודהה מורכבות ממנה עיקרית, תוספת לבחירה וסלט אישי. מנה עיקרית לבחירה:

ממולאים

פלפלים ממולאים עם תערובת של סייטן ואורז, מוגשים עם רוטב עגבניות.

קובה סלק

קובה סולת ממולא תערובת סייטן ואורז, מוגש בתוך מרק סלק.

סטייק סייטן

סטייקים מסייטן עם רוטב פלפלת.

Gluten Free

פרוסות טופו מצופות

פרוסות טופו מושרות בתערובת סויה ומטוגנות עם ציפוי של קמח תירס ושמרי בירה, מוגשות בליווי רוטב טרטרו.

Gluten Free

פרוסות טמפה

מטוגנות עם ציפוי של קמח תירס.

לטמפה טעם ומרקם ייחודיים, ומומלץ להזמין מנת טמפה רק אם המוצר מוכר לכם. אין החלפת מנה עם טמפה.

שניצל סייטן בצלחת

מוגש עם תוספת לבחירה, רוטב טרטרו, פלח לימון וסלט אישי.

33

רגיל

אופציות שדרוג:

שניצל עם גבינה

2 פרוסות סייטן דקות עם גבינה באמצע.

37

רגיל

תוספת לבחירה (בלי תוספת תשלום): **Gluten Free**

- ירקות מוקפצים • ברוקולי, כרובית, אפונה, שעועית, תירס.
- אורז מלא
- קינואה אורגנית
- פירה תפו"א ושום
- צ'יפס מטוגן
- פלחי תפו"א אפויים

ניתן לבחור תוספת אחרת (במקום התוספות למעלה) מהתוספות בעמוד 2 על פי מחיר התוספת מינוס 5 שקל.

מנות נאות - Raw

Gluten Free

עשב חיטה

אלקליניות מירבית, עם שפע של מינרלים וכל מה שנחוץ לנו.

11

רגיל

קרקר פשתן

בטעמים זיתים ועגבניות-פסטו.

15

רגיל

רכיבים קבועים: פשתן, רוטב סויה, שום, אורגנו.

קרקר בצל

בצל, חמניות, פשתן, שמן זית, רוטב סויה.

17

רגיל

קרקר קישוא-ברוקולי

קישואים, ברוקולי, פשתן, לימון, רוטב סויה, בזיליקום, שמרים תזונתיים.

30

רגיל

קרקר עם חומוס קשיו

לבחירה קרקר (מתוך הקרקרים שלעיל) המוגש עם ממרח חומוס קשיו (עשוי מקשיו, טחינה, לימון, שום, שמן זית, כמוץ).

מרק אבוקדו - מלפפון (קר)

אבוקדו (בעונה), מלפפון, פטרוזיליה, נענע, לימון. מוגש עם קישואים מוגורדים מעל.

36

רגיל

פסטה קישואים עם רוטב עגבניות

קישואים מוגורדים עם רוטב מורכב מעגבניות, עגבניות מיובשות, בזיליקום, אגוזי מלך, רוטב סויה, שום ושמן זית.

29

רגיל

עוגת גזר נא

גזר, אגוזי מלך, קשיו, תמרים, פשתן, מיץ תפוזים, שקדים, פתיית קוקוס, אגנס וחמוציות מיובשות, ג'ינג'ר, סילאן, קינמון.

"If slaughterhouses had glass walls, everyone would be a vegetarian" ~ Paul McCartney



בר סלטים

45 זוגי, 39 זוגי T.A, 32 גדול, 26 בינוני, 20 קטן

סלטים מומלצים

40 זוגי, 34 גדול, **Gluten Free**

סלט בודהה

נבטי עדשים, נבטי שיפון, נבטי חמניות, נבטי ברוקולי, נבטי צנונית, נבטי רשאר, נבטי חרדל, נבטי מיזונה, נבטי סלק, נבטי אלפלפא, נבטי סיניים, טופו אפוי, גבינת טופו, עגבניות שרי, פטריות ועלי בייבי.

סלט קינואה וחמוציות

קינואה אורגנית, חמוציות מיובשות, אגוזי מלך, סלרי, עירית, נענע, פטרוזיליה.

סלט טופו ועדשים מונבטות

עדשים מונבטות, טופו אפוי, גבינת טופו צהובה, טופו מוקפץ, סלק מגורד וחי, חמוציות, בצל ירוק, ומיקס אגוזים קלויים.

סלט קטניות

פולי סויה, שעועית שחורה, שעועית לבנה, שעועית ירוקה, חומס, אפונה, תירס, גבינת טופו צהובה, פלפלים, פטרוזיליה, עירית, בצל.

סלט ברוקולי

ברוקולי, טופו אפוי, אצות ים "ווקאמה", עגבניות מיובשות, עגבניות שרי ובצל ירוק.

סלט אצות ים

אצות וואקמה, סלק (חי), צנונית, בצל ירוק, מלפפון, שומשום מלא, טופו אפוי ואטריות אורז.

סלט חמניות אסייתי

נבטי חמניות, טופו אפוי, גזר, צנונית, בצל ירוק, בצל סגול, רטב סויה, שמן שומשום, לימון.

סלט יווני

חסה, מלפפון, עגבניה, מיקס פלפלים, זיתים ירוקים, בצל אדום, טופו פטה.

תוספות:

- תוספת לחם לסלט • 2.00 ₪. (תוספת ממרח שום: 2.00 ₪).
- תוספת לחמניית כוסמין לסלט • 3.50 ₪.
- תוספת 60 גר' טופו אפוי • 5 ₪.

רטבים לבחירה (כולם נטולי גלוטן):

- חרדל סילאן • שום טחינה • מנגו לימון • מיסו • גזר ג'ינג'ר • ויניגרט בלסמי • טרטור • ויניגרט סלק
- רטב ראשון ושני כלולים במחיר, כל רטב נוסף: 2.50 ₪
- עירבוב סלט על ידינו עבור סלטים בהרכבה עצמית: 1.50 ₪.

פסטות

36 חצי מנה, 24 חצי מנה

פסטה לבחירה:

- ספגטי מקמח דורום מלא
- קישואים מגורדים • בתוספת תשלום של 3 ₪. **Gluten Free**
- איטריות אורז ללא גלוטן • בתוספת של 3 ₪. **Gluten Free**
- ניוקי • תפוז"א וקמח, בתוספת תשלום של 5 ₪.

מרכיבים לבחירה (נטולי גלוטן):

בטטה קלויה, טופו מוקפץ וטופו אפוי.

רטב לבחירה:

פומודורו

ציר עגבניות טריות בניחוח עשבי תיבול, פלפלים ושום. **(נטול גלוטן על בסיס איטריות אורז).**

רוזה

רטב עגבניות ופלפלים מוקרם עם ממרח הגבינה שלנו. **(נטול גלוטן על בסיס איטריות אורז).**

בולונז

רטב עגבניות ופלפלים עם בולונז סייטן.

פונגי

פטריות שמפיניון מוקפצות בשמן זית ושום עם רטב פטריות. **(נטול גלוטן על בסיס איטריות אורז).**

פסטו מוקרם

בזיליקום, אגוזי מלך, ושמן זית מוקרם עם גבינה צמחית. **(נטול גלוטן על בסיס איטריות אורז).**

רביולי

42

רביולי תרד ופטריות / דלורית

רביולי קמח מלא ממולא ומוגש בתוך רטב שמנת מרווה. לבחירה: תרד ופטריות או דלורית.

לזניה

57 גדול, 42 רגיל

לזניה חצילים

חצילים, רטב עגבניות (מכיל פלפלים) וגבינה טבעונית. **Gluten Free**

לזניה סייטן

דפי לזניה (מקמח חיטה לבן) עם סייטן, טופו, רטב עגבניות וגבינה טבעונית.

מוקפצים ונודלס

43

חלבון, דגן, ירקות ורטב, מוקפצים ומוגשים עם סלט אישי. מרכיב חלבוני לבחירה:

- טופו מוקפץ • טופו מושרה ברוטב סויה, **Gluten Free** חומץ בלסמי וסירופ מייפל ומוקפץ בשמן שומשום.
- טופו אפוי • טופו אפוי בתוך משרה של רטב סויה, שום ולימון. **Gluten Free**

- סייטן • חלבון חיטה מתובל כשווארמה.
- נקניקיה • עשויה חלבון אפונה וסייטן.
- טמפה אפוי • **Gluten Free** טמפה (סויה מותססת) אפוייה במשרה סויה. לטמפה טעם ומרקם ייחודיים, ומומלץ להזמין מנת טמפה רק אם המוצר מוכר לכם. אין החלפת מנה עם טמפה.

מרכיב פחמימתי לבחירה: **Gluten Free**

- אורז מלא
- קינואה אורגנית
- איטריות קישואים • קישואים חיים מגורדים
- איטריות אורז
- ספגטי מקמח דורום מלא (מכיל גלוטן)

רטב לבחירה: **Gluten Free**

- קארי קוקוס • חלב קוקוס עם כוסברה, נענע ובזיליקום, רטב סויה, שמרים תזונתיים ותבליני קארי.
- סאטה • חמאת בוטנים עם קוקוס וסויה.
- סויה וסילאן • רטב סויה עם דבש תמרים.
- טריאקי • יין אדום, מירין, רטב סויה, סוכר חום וג'ינג'ר.
- צ'ילי מתוק • צ'ילי אדום חריף, סוכר ושום.
- מקסיקני • עגבניות וצ'ילי חריף.

מיקס הירקות מכיל: גזר, שעועית ירוקה, פטריות, בצל ירוק, ברוקולי, כרובית, אפונה, תירס, נבטים סיניים, כרוב לבן, פלפל אדום.

תוספות: בוטנים קלויים - 2 ₪, אננס - 3 ₪.

צירופים מומלצים:

קלאסי: טופו על אורז מלא עם רטב קארי קוקוס. **Gluten Free**

אסיאתי: טופו אפוי על אטריות אורז עם רטב סויה סילאן. **Gluten Free**

משולב: טופו וסייטן על קינואה ואורז מלא עם רטב טריאקי.

תאי נודלס: טופו מעושן עם איטריות אורז, אצות ים, קשיו קלוי ורטב סאטה. **Gluten Free**

סלט פטריות חם

פטריות שמפיניון מוקפצות בשמן זית, רטב סויה וחומץ בלסמי עם שעועית ירוקה, טופו מוקפץ וטופו אפוי על מצע של חסות ועלי בייבי. מוגש עם רטב חרדל סילאן בצד. **Gluten Free**

מחקר אונ' שיקגו: באמצעות טבעונות ניתן למנוע זיהום אוויר יותר מאשר דרך שימוש במכונית היברידית.



שייקים ירוקים 19 קטן | 23 בינוני | 28 גדול TA | 39 ליטר 1

אנחנו רוצים שתשתו שייקים ירוקים, לכן אנחנו מוכרים שייקים אלה במחיר נמוך מאשר שייקים ללא פטרוזילה (כי אז המחיר הופך להיות שייק הרכבה).

בסיס תפוז:

לאסי טבעוני

פטרוזיליה, אננס, נענע, טופו ולימון, על בסיס מיץ תפוזים.

מנגו - אננס - בננה

פטרוזיליה, מנגו, אננס ובננה על בסיס תפוזים.

פסיפלורה - פטל - אננס

פטרוזיליה, פסיפלורה, פטל, אננס על בסיס תפוזים.

אבוקדו (בעונה)

אבוקדו, תמרים, מיץ לימון, פטרוזיליה, על בסיס תפוזים.

בסיס לימונדה:

לימונענע - מלון - מנגו

פטרוזיליה, מלון וליצ'י על בסיס לימונענע.

מלון - תות - פטל

פטרוזיליה, מלון, תות ופטל על בסיס לימונדה.

מנגו - אננס - תות

פטרוזיליה, מנגו, אננס, ותות על בסיס לימונדה.

בסיס תפוחים:

מלון - מנגו - פסיפלורה

פטרוזיליה, ליצ'י, מנגו ופסיפלורה על בסיס תפוחים.

ירקרק

פטרוזיליה, נענע, מלון וקיווי על בסיס מיץ תפוחים.

ג'ינג'ר (מחסל כאבי הראש)

פטרוזיליה, ג'ינג'ר, טופו וכמון על בסיס מיץ תפוחים.

בסיס גזר:

פירות יער

פטרוזיליה, דובדבנים, פטל, תות, בננה ותמרים על בסיס מיץ גזר.

תות - מנגו - מלון

פטרוזיליה, תות, מנגו ומלון, על בסיס מיץ גזר.

תפוח - בננה

פטרוזיליה, תפוח ובננה, על בסיס מיץ גזר.

בסיס חלב סויה:

בננה - תמר - שקד

פטרוזיליה, בננה, תמר ושקדים מקורמלים על בסיס חלב סויה.

חלווה

פטרוזיליה, טחינה מלאה, סילאן, בננה, תמרים ואגוזי מלך על בסיס חלב סויה.

פינה קולדה

פטרוזיליה, אננס, קרם קוקוס, בננה ותמר, על בסיס חלב סויה

חרובים

פטרוזיליה, אבקת חרובים, בננה, תמרים וחמאת בוטנים, על בסיס חלב סויה.

טופו

פטרוזיליה, טופו, חמאת בוטנים, פשתן, תמרים ובננה, על בסיס חלב סויה.

חמאת בוטנים

פטרוזיליה, חמאת בוטנים, תמרים ובננה, על בסיס חלב סויה.

אגוזי מלך - מייפל

פטרוזיליה, אגוזי מלך, סירופ מייפל ובננה, על בסיס חלב סויה.

אופציות שדרוג (בתוספת 5 ש"ח):

כדור גלידת שמנת וניל

תוספות בלי תוספת (תשלום):

- אקסטרה ירוק • הרבה פטרוזי ליה (מומלץ), נותן הרבה ויטמינים ומינרלים.
- אקסטרה נבט • תוספת של עדשים מונבטות, מוסיף המון מינרלים.
- אקסטרה אומגה-3 • כף פשתן טחון טרי המשפר את הריכוז ואת מצב הרוח, ומונע מחלות כלי דם.

תוספות בתשלום:

- חלבון סויה • - 2 ש"ח: לכף של 10 גר'. חלבון סויה מבודד, המהווה 92% חלבון שלם, ונחשב איכותי יותר מחלבון מי גבינה.
- ספירולינה • 3.50 ש"ח לכפית של 5 גר': ספירולינה היא אצה עתיקה, ויתכן שמוצאה הישיר הוא צורות החיים הראשונות שעל כדור הארץ. היא מורכבת מ-61% עד 71% חלבון (שלם) ומכילה ריכוז גבוה ביותר של ויטמינים, מינרלים ופיטוכימיקלים.

מיצים

קטן | בינוני | גדול | ליטר

כל המיצים שלנו סחוטים טרי על פי הזמנה במקום.

• גזר • 13 | 15 | 20 | 25

• תפוזים / גזר - תפוז / תפוח • 15 | 17 | 23 | 29

אופציה: חצי מיץ חצי סודה

קוקטייל מיצים • 17 | 19 | 25 | 33

לבחירה עד 3 מרכיבים: גזר, תפוח, תפוז, סלק, עגבנייה, מלפפון, סלרי, פטרוזיליה. תוספת ג'ינג'ר: 3 ש"ח.

מיצים מומלצים:

- קלאסיקה • גזר, סלק, סלרי ופטרוזיליה.
- וולדורף ירוק • תפוח, סלרי ולימון.
- וולדורף אדום • תפוח, גזר, סלק ולימון.
- ניקוי ירוק • מלפפון, סלרי, נענע, פטרוזיליה ולימון.
- ניקוי אדום • מלפפון, סלק וגזר.
- ג'ינג'ר אייל • חצי מיץ תפוחים וג'ינג'ר עם סודה.
- משפר האלקליניות • כרוב לבן וסלרי.

מיצים מחסנים

24

למיצים הבאים יש תכונות מועילות למניעה ולטיפול של הצטננות. אכניציאה, שהוא צמח המגביר את פעילות המערכת החיסונית, מתווסף לכל המיצים.

- מחסן עם ויטמין C טבעי • סלק, תפוחים, גזר, ג'ינג'ר, פטרוזיליה (עשיר מאוד בוויטמין C) ותמצית אכניציאה.
- מחסן ומנקה • סלק, אשכולית אדומה (בעונה) או תפוזים, לימון, ג'ינג'ר, פלפל חריף, תמצית אכניציאה.
- משחרר שיעול (חם) • תפוחים, ג'ינג'ר, לימון, פלפל חריף ותמצית אכניציאה. מוגש חם.
- מחסל כאב גרון (חם) • תפוחים, אננס, ג'ינג'ר, מים, שום ואכניציאה. מוגש חם.

שתייה קרה

• מים מינרלים | סודה • 7

• קולה | אייס טי • 10

• מים בטעמים | בירה שחורה • 10 | 12

• לימונדה • 12 | 14 | 19 | 23

• לימונענע גרוס • 14 | 16 | 21 | 25

• אייס קפה עם פשתן • 16 | 19 | 22 | 25

- קלאסי: אספרסו, חלב סויה, סוכר, שמנת צמחית קרח.
- דובדבן שוקולד: מרכיבי הקלאסי עם דובדבנים וקקאו.
- מוקה נענע: מרכיבי הקלאסי בתוספת של קקאו ונענע.
- מייפל: מרכיבי הקלאסי עם אגוזי מלך וסירופ מייפל.
- קפה קר • אספרסו, חלב סויה, קרח. 14

"Be the change you wish to see in the world." ~ Ghandi



קינוחים

עוגיות וכדורי אנרגיה

4.5

שוקולד, שיבולת שועל, קפה קשיו, טחינה, כדורי תמרים, כדורי פרג.

קטנים ומתוקים

7

9

12

15

15

20

25

25

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

29

בראוניז / מאפינס

טראפס / כדורי שוקולד / כדורי שקדים (ללא סוכר)

כדורי באונטי / מוקש חמאת בוטנים / טארטלט שיבולת שועל ופירות יער / כרית שטוקולד חמאת בוטנים

סלסלת בננה

טפיוקה ומוסים

קאפקייק שוקו-וניל / בננה

גליל טופו שוקולד

קרמבו בננה

עוגות וכדומה

(פירוט הרכיבים על שלטי התצוגה)

עוגת מרציפן שקדים

עוגת גבינה ללא גבינה

עוגת מוס שוקולד פירות יער

עוגת טופו שוקולד בננה

טארט שוקולד

עוגת פירות יער ללא סוכר

עוגת גזר קרם נוגט

שטרודל קוטג' ללא קוטג' (מוגש עם קרם וניל)

שטרודל תפוחים (מוגש עם גלידת וניל)

סופלה (מוגש עם גלידת וניל)

טפיוקה חמה (מוגש עם בננות, אננס ופתיתי קוקוס)

וופל בלגי

מוגש עם גלידת וניל, רוטב שוקולד, בננות ושקדים מקורמלים.

גלידות

גלידה מבוססת סויה ושמנת צמחית, תוצרת בית, בטעמים:

שוקולד • נוגט • קפוצ'ינו • לימון (סורבה)

פירות יער • חלווה • וניל

כופתאות גלידת וניל

עם רוטב פסיפלורה עטופים שקדים מקורמלים

אחת - 17 ש"ח, שתיים - 30 ש"ח

כדור גלידת וניל עם רוטב פירות יער/פסיפלורה.

אריזות הביתה: 3/4 ליטר: 45 ש"ח, 1.5 ליטר: 80 ש"ח.

שתייה אלכוהולית

כל המיצים בקוקטיילים הינם טבעיים לגמרי וסחוטים במקום.

קווה

מימוזה

חצי קאווה, חצי מיץ (תפוז, תפוח, גזר).

וודקה עשב חיטה

גם בריא, גם משכר.

חצי שוט ודקה, חצי שוט מיץ עשב חיטה.

ערק תפוז / תפוח

שוט ערק, שני שוטים מיץ וקרח. אשכוליות אדומות: 3 ש"ח תוספת.

וודקה תפוז / תפוח

שוט וודקה, שני שוט מיץ וקרח. אשכוליות אדומות: 3 ש"ח תוספת.

קמפרי תפוזים

שוט קמפרי, שני שוט מיץ תפוזים וקרח. אשכוליות אדומות: 3 ש"ח תוספת.

מרגריטה

טקילה, טריפל סק, ליים ופרי.

ליצ'י / מנגו / פסיפלורה / פירות יער

דקירי

רום, ליים ופרי.

ליצ'י / מנגו / פסיפלורה / פירות יער

לימונערק

ערק, לימון, נענע, סוכר.

יין ישראלי

ראה מבחר משתנה מתחת ללוח המומלצים.

בירות (1/3)

גולדסטאר

טובורג אדום / ירוק, הייניקן, קרלסברג

לף בלונד/בראון, גינס, סטלה

עוגיות טבעוניות לכלבים (ובעליהם)

העוגיות מיוצרות מהמרכיבים האיכותיים ביותר, ולכן גם לנו מותר לאכול אותם. מרכיבים קבועים: קמח מלא, נבט חיטה, פשתן טחון, שמרי בירה ושמן קנולה.

דברים לקחת הביתה

• צהובה מהטבע • תוצרת טופו יפני, חתוך לפרוסות, מחזיק חודשיים בקירור. חצי קילו.

• טופו קשה • תוצרת טופו יפני. קילו.

• טופו אפוי • תוצרת טופו יפני. חצי קילו.

• מיונז טופו • תוצרת טופו יפני. חצי ליטר.

• שמנת טופו • תוצרת טופו יפני. חצי ליטר.

• סייטן קפוא • תוצרת טבע דלי. קילו וחצי.

• חלב סויה עמיד • תוצרת תנובה ליטר.

• שמנת מתוקה • להקצפה, מותג השף הלבן.

• שווארמה סייטן • מחזיק 6 חודשים

במקפיא ו-4 ימים בקירור. 27 ש"ח ל-1/2 קילו

• שניצל סייטן / נקניקיות סייטן •

6 חודשים במקפיא ו-4 ימים בקירור. 1/2 קילו

• קציצות • 6 חודשים בהקפאה, 4 ימים

בקירור. 25 ש"ח ל-5 קציצות בודהה או אוקרה.

טופו-פטריות או טמפה: 40 ש"ח ל-5 קציצות.

• מיונז בטעמים • חודש במקרר.

330 גר'.

• רטבי סלט • שבועיים בקירור. 1/2 ליטר.

• רטבים וממרחים •

גבינה, אלף האיים, שעועית לבנה,

ממרח שום. שבוע בקירור. 250 גר'.

• שמרי בירה • פתיתים או אבקה. קילו.

• עוגות וטארטים • 5 ימים קירור. 130 - 170 ש"ח לעוגה.

קציצת המבורגר ממוצעת	קציצת בודהה בורגר עדשים	השוואה בין קציצת הבודהה לבין קציצת המבורגר ממוצעת
מכילה 50% יותר קלוריות (בגלל שומניות הבשר)		קלוריות
מכילה פי 3 יותר שומן ופי 10 יותר שומן רווי		שומן
	מכילה 50% יותר חלבון	חלבון ביחס לקלוריות
	מכילה פי 4 יותר סידן ופי 2 יותר ברזל	סידן וברזל