

Ekmek Üstü & Kahvaltı Kasesi 552₺

Ekşi Mayalı Tam Buğday Ekmeği Üzeri Ricottalı Çırpılmış Yumurta, Peynir Kreması ve Avokado, Taze Otlar, Çeri Domates, Çengelköy Salatalık, Avokado, Yeşil Zeytin, Kabak Çekirdeği, Ceviz, Kars Gravyeri

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri, Kuru Yemiş (Ceviz), Glüten, Kabuklu Tohumlar (Kabak Çekirdeği)

Yumurtalı Kahvaltı Kasesi 490₺

Taze Otlar, Haşlanmış Yumurta, Çengelköy Salatalık, Avokado, Yeşil Zeytin, Ceviz, Kars Gravyeri, Vinegret Sos, Tereyağı, Ekşi Mayalı Tam Buğday Ekmeği

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri, Kuru Yemiş (Ceviz), Glüten, Kabuklu Tohumlar (Kabak Çekirdeği), Yumurta

Ketojenik Kahvaltı 590₺

Haşlanmış Yumurta, Taze Otlar, Yeşil Zeytin, Avokado, Salatalık, Kars Gravyeri, Peynir Kreması, Yeşil Elma, Çilek, Ceviz, Kabak Çekirdeği, Ketojenik Tohum Kraker

KETOJENİK, GLÜTENSİZ

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri, Kuru Yemiş (Ceviz), Kabuklu Tohumlar (Kabak Çekirdeği), Susam

Elfit Kahvaltı 720₺

Somon Tartar, Domatesli Avokado Salatası, Taze Otlar, Ricottalı Çırpılmış Yumurta, Tereyağı, Vinegret Sos, Ekşi Mayalı Tam Buğday Ekmeği

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri, Kabuklu Tohumlar (Kabak Çekirdeği), Balık

2'li Ekmek Üstü 542₺

Kızarmış Ekşi Mayalı Ekmek Dilimi Üzerinde; Avokado Sos, Göz Yumurta, Gravyer Rende

Kızarmış Ekşi Mayalı Ekmek Dilimi Üzerinde; Pesto Sos, Mozzarella, Roka, Taze Fesleğen,

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri, Kuru Yemiş (Badem, Yer Fıstığı), Glüten

Yeşil Omlet 520₺

Ispanak ve Peynirli Omlet Yanında Kahvaltılık Sos, Peynir Kreması ve Ekşi Mayalı Tam Buğday Ekmeği ile

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri, Glüten



Makarna & Tavuk 610₺

Tam Buğday Makarna, Organik Tavuk, Kuru Cacık, Karamelize Brüksel Lahanası, Kabak Çekirdeği, Karışık Yeşillik, Kuzu Kulağı, Salatalık, Turp, Vinegret Sos

Kinoa & Somon 710₺

Somon Tartar, Kinoa, Karışık Yeşillik, Kuzu Kulağı, Çeri Domates, Salatalık, Ceviz, Kabak Çekirdeği, Avokado, Susam, Pancarlı Humus Sos, Kornişon, Vinegret Sos, Ketojenik Kraker

GLÜTENSİZ

Alerjen Bilgisi: Balık, Kuru Yemiş (Ceviz), Kabuklu Tohumlar (Kabak Çekirdeği), Susam

Vegan 576₺

Yeşil Mercimek, Nohut, Kinoa ve Taze Otlar ile Salata, Avokado, Çeri Domates, Kabak Çekirdeği, Pancarlı Humus, Bebek Patates, Çıtır Tofu

Alerjen Bilgisi: Kabuklu Tohumlar (Kabak Çekirdeği), Susam

Et & Patates 690₺

Et Sote, Bebek Patates, Susam, Kuru Cacık, Kırmızı Lahana, Badem, Karamelize Soğan, Kızarmış Ekşi Mayalı Tam Buğday Ekmeği

Alerjen Bilgisi: Susam, Kuru Yemiş (Badem), Glüten

Tiftik Et & Basmati 690₺

Tiftik Et, Basmati Pilavı, Avokado Sos, Taze Otlar ile Salata, Çeri Domates, Turşu, Susam, Badem, Karamelize Soğan, Parmesan

Alerjen Bilgisi: Susam, Kuru Yemiş (Badem), Glüten

Pesto & Tavuk 610₺

Krem Peynir, Organik Tiftik Tavuk, Pesto Sos, Gouda Peyniri, Kurutulmuş Domates, Turşu, Karışık Yeşillik, Ekşi Mayalı Tam Buğday Ekmeği ile

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri, Glüten, Kuru Yemiş (Çam Fıstığı), Susam (Ekmek de Olabilir)

Et & Avokado 690₺

Peynir Kreması, Et Sote, Suda Mozzarella, Roka, Kurutulmuş Domates, Avokado Sos, Karamelize Soğan, Ekşi Mayalı Tam Buğday Ekmeği ile

Vegan Wrap 576₺

Avokado Sos, Humus, Karamelize Soğan, Karışık Yeşillik, Tofu, Kabak Sote, Kornişon, Tam Buğdaylı Tortilla

Alerjen Bilgisi: Susam (Humus), Glüten

✱ **Spordan önce**, kan şekerini dengede tutar. Antrenmandan 30–60 dk önce ideal bir ön yakıt.

✱ **Spordan önce**, hızlı enerji, potasyum ve antioksidan desteği sağlar. Antrenmandan 60–90 dk önce ideal.

✱ **Spordan sonra**, protein ve kompleks karbonhidrat içeriğiyle kas onarımı ve toparlanmayı destekler.

SUSHI
ROLL

Philadelphia Roll * 624₺
Sushi Pirinci, Nori, Pirinç Sirkesi, Avokado, Salatalık, Salatalık Turşusu, Somon Tartar, Krem Peynir, Susam

GLÜTENSİZ

Alerjen Bilgisi: Balık, Süt Ürünleri, Susam

Green Bowl * 465₺
Yeşil Elma, Ananas, Ispanak, Zencefil, Muz, Agave Şurubu, Granola, Yaban Mersini

Süzme Yoğurt, Badem Sütü, Yulaf Sütü veya Süt Seçeneği ile

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri (Yoğurt Tercihinde), Kuru Yemiş, Glüten (Granola Eser Miktarda İçerir)

Orman Meyveli Bowl * 525₺
Böğürtlen, Yaban Mersini, Muz, Kırmızı Elma, Çilek, Granola, Süzme Yoğurt, Badem Sütü, Yulaf Sütü veya Süt Seçeneği ile

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri (Yoğurt Tercihinde), Kuru Yemiş, Glüten (Granola Eser Miktarda İçerir)

Chocolate Peanut Bowl * 495₺
Muz, Şekersiz Fıstık Ezmesi, Ham Kakao, Agave Şurubu, Granola, Hindistan Cevizi, Şekersiz Çikolata, Süzme Yoğurt, Badem Sütü, Yulaf Sütü veya Süt Seçeneği ile

Alerjen Bilgisi: Süt Ürünleri (Yoğurt Tercihinde), Kuru Yemiş, Glüten (Granola Eser Miktarda İçerir)

Avocado Mousse 410₺
Şekersiz Çikolata, Granola, Chia Tohumu, Çilek, Yaban Mersini, Çiğ Fındık

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Çiğ Fındık)

Not: Tatlı ve bowllarımızda rafine şeker yerine meyve özleri ve bitkisel bazlı doğal alternatifler kullanıyoruz.

Tamamı glüten hassasiyeti olanlar için uygun olmakla birlikte, üretim ortamındaki çapraz bulaş riski nedeniyle çölyak hastalarına önerilmemektedir.

Laktoz hassasiyeti olanlar için bitkisel süt alternatiflerimiz bulunmaktadır.



R A W B A L L I
S E R I S I

Yer Fıstığı, Hurma ve Şekersiz Bitter Çikolatalı * 270₺

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Yer Fıstığı)

Portakal, Badem, Hurma ve Hindistan Cevizli * 270₺

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Badem), Ağaç Yemişi (Hindistan Cevizi)

Limon, Hurma, Badem, Hindistan Cevizi ve Frambuazlı * 270₺

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Badem), Ağaç Yemişi (Hindistan Cevizi)

Fındık, Hurma ve Şekersiz Bitter Çikolatalı * 270₺

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Fındık)

1 Porsiyonda 3 Adet Bulunur. Seçim Yapabilirsiniz.

VEGAN

Yaban Mersinli Cheesecake 440₺
Yaban Mersini, Limon ve Bitter Çikolatalı Cheesecake, Hurma, Yulaf ve Bademli Crust

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Badem), Glüten (Yulaf Eser Miktarda İçerir), Süt Ürünleri (Labne, Yoğurt)

Matcha Cheesecake 460₺
Çilek ve Matcha Çaylı Cheesecake, Hurma, Yulaf ve Bademli Crust

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Badem), Glüten (Yulaf Eser Miktarda İçerir), Çilek, Süt Ürünleri

Snickers * 320₺
Badem, Hurma, Şekersiz Fıstık Ezmesi, Yer Fıstığı, Şekersiz Bitter Çikolata, Hindistan Cevizi Sütü

VEGAN

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Badem, Yer Fıstığı), Ağaç Yemişi (Hindistan Cevizi)

Kolajenli Granola Bar * 305₺
Yulaf, Badem, Kabak Çekirdeği, Fındık, Chia, Hindistan Cevizi, Hurma, Şekersiz Fıstık Ezmesi, Tarçın, Kuru Yaban Mersini ve Kolajenli Granola Bar

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Badem, Fındık), Ağaç Yemişi (Hindistan Cevizi), Glüten (Yulaf Eser Miktarda İçerir), Kabuklu Tohumlar (Kabak Çekirdeği)

Havuçlu Kek & Kaju Frosting 430₺
Havuç, Hurma, Ceviz ve Tarçınlı Raw Kek ile Hindistan Cevizli Kaju Kreması

Alerjen Bilgisi: Kuru Yemiş (Badem, Ceviz, Kaju) Ağaç Yemişi (Hindistan Cevizi), Glüten (Yulaf Eser Miktarda İçerir), Kabuklu Tohumlar (Kabak Çekirdeği)

VEGAN

T A T L I

