



ROCK EAT

- MENU -

## PRIMA

dell'allenamento...

-

Il **Light**: yogurt con mela/cereali, miele e mandorle (2,5)

**L'italiano**: grana, noci e miele (3)

**Le Centrifughe** (3):

mela, carota e zenzero

arancia, carota e limone

finocchio, sedano, mela, limone

Spremuta d'arancia (3)

## ...DURANTE...

-

**I Casalinghi**:

torta, crostata o biscotti (1/1,50)

pane e marmellata (1/1,50)

(burro d'arachidi opzionale)

succo di frutta (1)

**Frutta secca**:

Guscio (mandorle, noci) (1)

Mix di frutta disidratata (1)

Il Backpacker: Barrette energetiche/proteiche (3)

## ...E DOPO!

Anni 80: latte e menta (1,5)

### **Tu vuo' fa' ll'americano - Toast e sandwich**

cotto e formaggio aka l'intramontabile (1,5)

caprese (2)

tonno e pomodoro (2)

hummus e verdure (2)

bresaola e rucola (2,5)

broccoletti e mozzarella (2,5)

salmone, avocado e rucola (3)

### **Le emiliane - Piadine:**

stracchino e rucola (3,5)

stracchino e crudo/cotto (4)

salmone e rucola (4,5)

### **Insalate e piatti freddi:**

misticanza, tonno e mozzarella (6)

misticanza, tonno, pomodoro e mais (5)

misticanza, cacio, pere e noci (4,5)

caprese (4)

rucola con salmone o bresaola (5,5/6)

### **Hamburger\* e piatti caldi:**

petto di pollo, hamburger di manzo, veggie burger

con insalata e dadolata di pomodori (al piatto) (7)

Veggie Cheeseburger (8)

American Cheeseburger (8)

Burger all'italiana con broccoletti e formaggio stagionato (8)

\*(con nachos o insalata)

## PRIMA, DURANTE E DOPO... LA BIRRA!

..Ipa, Apa, Pils, Weiss, Double/imperial Ipa...

### **snack:**

nachos formaggio e bbq (2,5)

noccioline (0,5)

olive (1,5)

patatine (0,7/1 dip.disponib.)\*

uova! (1)

crostini con hummus (2)