



LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

BURGERY



	BUŁKA	
SALAD	PSZENNA LUB	BUŁKA
BURGER	GRAHAMKA	BEZGLUTENOWA

WSZYSTKIE BURGERY I SOSY SĄ BEZGLUTENOWE I WEGAŃSKIE (OPRÓCZ CHICKEN BURGERA ODCZYWIŚCIE).

PODAJEMY JE NA WYBRANEJ BUŁCE I TRZEMA SOSAMI DO WYBORU

SUGERUJEMY: EKO-KETCHUP, MAJONEZ CZOSNKOWY LUB CHIPOTLE PLUS TRZECI SUGEROWANY SOS.

- | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|
| 1. AWOKADO & CIECIORKA BESTSELLER | 21,- | 23,- | 25,- |
| burger z cieciorke i kaszy jaglanej, awokado, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos cytrynowy | | | |
| 2. CZARNA FASOLA & QUINOA | 18,- | 20,- | 22,- |
| burger z czarnej fasoli i komosy ryżowej, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos śliwkowy-BBQ | | | |
| 3. CHRZAN & BURAK | 18,- | 20,- | 22,- |
| burger z białka sojowego, suszonych pomidorów i buraka, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos koperkowo-chrzanowy | | | |
| 4. BREAKFAST BURGER | 18,- | 20,- | 22,- |
| dwa omelety z cieciorke z jarmużem i papryką, sałata, pomidor, ogórek kiszony, czerwona cebula, sos ranczerski | | | |
| 5. CHICKEN BURGER | 26,- | 28,- | |
| grillowana pierś z kurczaka zagrodowego, sałata, pomidor, ogórek kiszony, cebula karmelizowana, sos cytrynowy | | | |

DODATKI DO BURGERÓW (+5 ZŁ): ŚWIEŻE MANGO, AWOKADO, BEKON Z KOKOSA

FRYTKI



- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 1. PIECZONE FRYTKI Z ZIEMNIAKÓW | 8,- | 13,- |
| 2. PIECZONE FRYTKI WARZYWNE z ziemniaków, marchwi, pietruszki, z czarnuszką | 9,- | 15,- |
| 3. PIECZONE FRYTKI Z BATATÓW | 10,- | 18,- |

SOSY DO WYBORU: KETCHUP, MAJONEZ CZOSNKOWY, MAJONEZ CHIPOTLE, ŚLIWKOWE BBQ

ZUPY



WSZYSTKIE NASZE ZUPY SĄ WEGAŃSKIE, GĘSTE I PEŁNE WARZYW

- | | | |
|---------------------------------------------|-----|------|
| 1. CHILI SIN CARNE ze śmietanką z nerkowców | 7,- | 14,- |
| 2. ZUPA DNIA | 6,- | 12,- |

KASZE 24,-

DODAJ GRILLOWANE TOFU, TEMPEH, KURCZAKA ZAGRODOWEGO, AWOKADO, MANGO LUB INNE WARZYWA. MODYFIKUJ LUB STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ.

- AWOKADO & CIECIORKA**
awokado, cieciorke, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, sos cytrynowy
- BAKŁAŻAN & GRANAT** COME BACK
pieczony bakłażan, salsa z granata i pomidorów, jarmuż, kolendra, natka, kasza jaglana, sos cytrynowy
- KOMPOZYCJA WŁASNA**
wybierz 5 warzyw lub owoców, kaszę, ziolo, orzechy lub pestki i swój ulubiony sos; wzbogać swoją kompozycję o dodatkowe tofu, tempeh lub kurczaka zagrodowego
- MANGO & WARZYWA** COME BACK
mango, papryka, czerwona kapusta, marchewka, kielki fasoli mung, jarmuż, sezam, kolendra, komosa ryżowa, sos tahini
- WARZYWA & PESTO** NOWOŚĆ
grillowana cukinia, papryka, czerwona cebula, pomidory, kasza gryczana, jarmuż, migdały, pesto z lubczyku ze słonecznikiem

SALATKI 24,-

DODAJ GRILLOWANE TOFU, TEMPEH, KURCZAKA ZAGRODOWEGO, AWOKADO, MANGO LUB INNE WARZYWA. MODYFIKUJ LUB STWÓRZ SWOJĄ WŁASNĄ KOMPOZYCJĘ.

- AWOKADO & CIECIORKA**
awokado, cieciorke, pomidory, kielki fasoli mung, mix pestek, jarmuż, kolendra, kasza jaglana, sos cytrynowy
- COBB & CHIK'N** NOWOŚĆ
awokado, bekon z kokosa lub kurczak zagrodowy, kukurydza, pomidory, cieciorke, mix sałat, sos ranczerski
- ŁOSOŚ & ZIEMNIAK** NOWOŚĆ
łosoś z marchewki, zielony ogórek, kapary, czerwona cebula, mix sałat, sos cytrynowy
- BATATY & OWOCE**
pieczone bataty, owoc sezonowy, orzechy włoskie, eko tofu a la feta, marynowana czerwona cebula, mix sałat, sos makowy
- GRECKA & TOFU** NOWOŚĆ
pomidory, papryka, ogórek zielony, czarne oliwki kalamata, czerwona cebula, tofu a la feta, oregano, mix sałat, sos cytrynowy
- RAINBOW & TAHINI** NOWOŚĆ
pomidory, papryka, ogórek zielony, czerwona kapusta, cieciorke, bataty, jarmuż, sos tahini

7. KOMPOZYCJA WŁASNA

wybierz 5 warzyw lub owoców, kaszę, ziolo, orzechy lub pestki i swój ulubiony sos; wzbogać swoją kompozycję o dodatkowe tofu, tempeh lub kurczaka zagrodowego

DODATKI



Kurczak zagrodowy mała / duża porcja	12,- / 22,-
Eko tofu lub tempeh, awokado lub mango	5,-
Inne warzywa lub owoce	3,-
Opakowanie biodegradowalne na wynos	1,5,-

ŚNIADANIA przez cały dzień

- CZEKOLADOWA OWSIANKA** 16,-
płatki owsiane, wiśnie, kakao, mleko roślinne, syrop klonowy, migdały, siemie lniane
- OWSIANKA JABŁKO & CYNAMON** 14,-
płatki owsiane, jabłko, imbir, cynamon, mleko roślinne, syrop klonowy, siemie lniane
- OWSIANKA CHILI** 14,-
płatki owsiane, imbir, kukurydza, dymka, sos chili, sezam, siemie lniane
- TOFU CZYNICA** 19,-
eko tofu, czerwona cebula, jarmuż, papryka i pieczone warzywa
- BAJGIEL Z ŁOSOŚCIEM** 14,-
łosoś z marchewki, śmietanka z nerkowców, kapary, czerwona cebula, sałata
- BAJGIEL Z JAJKIEM** 14,-
hummusem, jajkiem sadzonym, pomidorem, sałata
- BAJGIEL Z HUMMUSEM** 14,-
hummusem, pomidorem, ogórkiem zielonym, marchewką, oliwkami kalamata, kielkami lucerny, sałata
- BAJGIEL Z AWOKADO** 14,-
awokado, dymka, pomidor, sałata
- OMLETY Z CIECIORKI** 19,-
jarmuż, papryka, sałatka wiosenna i sos śliwkowy-BBQ

KOKTAJLE



0.4l 16,-

0.2l 9,-

- JARMUŻ 101**
jarmuż, banan, jabłko, gruszka
- JARMUŻ 102**
jarmuż, jabłko, daktyle, natka pietruszki, seler naciowy

ZIELONA POMARAŃCZA
natka pietruszki, pomarańcza, kiwi, banan

MANGO & POMARAŃCZA
mango, pomarańcza, banan, mięta

CZEKOLADOWY MILKSHAKE
kakao, mleko ryżowe, fistaszki, banan, daktyle

MANGO & SZPINAK
mango, szpinak, cytryna, mleko kokosowe

KIWI & SZPINAK
kiwi, szpinak, jabłko, banan, imbir

WIŚNIA & BURAK
wiśnia, burak, jabłko, banan, mięta

SOKI



0.4l 16,-

0.2l 9,-

ACE pomarańcza, marchewka, jabłko, cytryna

PURPLE burak, seler, jabłko

PIMS pomarańcza, imbir, marchewka seler

KOMPOZYCJA WŁASNA

CATERING DIETETYCZNY

Nasz catering jest inny niż wszystkie. Oto co go wyróżnia:

100% ROŚLINNY	0% CUKRU	100% RÓŻNORODNOŚĆ
100% ZDROWY	0% GLUTENU	100% ZBILANSOWANIA
100% EKO-OPAKOWANY	0% NUDY	100% ZAANGAŻOWANIA

Oferujemy wam dwa podstawowe zestawy, dla których możesz ustalić ilość kalorii

CAŁY DZIEŃ I śniadanie, II śniadanie, lunch (zupa&drugie), koktajl lub sok, kolacja	DO PRACY II śniadanie, lunch (zupa&drugie) koktajl lub sok
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

1500KCAL LUB 2000KCAL

1500KCAL LUB 2000KCAL

ZAMÓW ONLINE

na www.lifemotiv.com.pl

ZBIERAJ PUNKTY

 Pobierz aplikację z kartą stałego klienta

 Zamawiaj mobilnie lub pokazuj kartę i zbieraj punkty

 Wymieniaj punkty na prezenty

Aby pobrać, wpisz «LIFEMOTIV»



DOSTAWA tel: 884-888-374



Zamówienia z dostawą przyjmujemy od 50zł. Dla zamówień powyżej 150zł dostawa jest gratis. Doliczamy opłatę za opakowania biodegradowalne 1,50zł.

STREFA DOSTAW 1 - OPŁATA 9 ZŁ

Mokotów Górny i Dolny, Ursynów (Jary i Stokłosy do ul. Indiri Ghandi), Ochota (Wyględów, Filtry, Rakowiec, Szczęśliwice), Stegny do ul. Sobieskiego, Sielce, Włochy, Okęcie, Grabów (w promieniu ok. 4km od Domaniewskiej 49)

STREFA 2 - OPŁATA 12 ZŁ

Śródmieście, Imielin, Natolin, Sadyba, Stare Włochy (w promieniu ok. 4-6km od Domaniewskiej 49)

STREFA 3 - OPŁATA 16 ZŁ

Śródmieście, Wola, Kabaty, Wilanów, Stare Włochy (w promieniu ok. 6-8km od Domaniewskiej 49)

OPŁATY POZA WW. STREFY USTALAMY INDYWIDUALNIE

ZDROWE DESERY



Słodzone daktylami, ksylitolem lub syropem klonowym lub z agawy, bez rafinowanego cukru. Bezglutenowe (tak, tak, używamy bezglutenowych płatków owsianych), wegańskie, pełne błonnika i wartości odżywczych. Codziennie pieczemy też nowe ciasta, więc warto zapytać o deser dnia.

1. CIASTEKCO OWSIANE z tahini, czekoladą i orzechami włoskimi 8,-
2. FASOŁOWE BROWNIE bez grama mąki 10,-
3. CZEKOLADOWY MUS AWOKADO 10,-
4. TARTA Z OWOCAMI jaglano-kokosowym kremem 12,-
5. SZARLOTKA z owsiano-migdałową kruszonką 12,-
6. DAKTYLOWE KULKI RAW z orzechami włoskimi 12,-

bio KAWY



Herbata	9,-
Latte, Iced Latte, Frappe	12,-
Cappuccino	9,-
Flat White	9,-
Espresso	6,-
Podwójne espresso	9,-
Americano	9,-
Matcha latte	12,-

bio MLEKA



Orkiszowo-Migdałowe	3,-
Owsiano-Migdałowe	3,-
Owsiane	3,-
Ryżowo-Kokosowe	3,-
Kokosowe KOKO	3,-
Sojowe	2,-

POLECAMY KAWY MROŻONE

ICED LATTE Z KOKOSOWO-RYŻOWYM MLEKIEM 15,-
DAKTYLOWA FRAPPE 15,-
CZEKOLADOWA FRAPPE 15,-

LEMONIADY



SŁODZONE KSYLITOLEM I ZE ŚWIEŻYM SOKIEM Z CYTRYNY!

Żurawina & Pomarańcza	
Mięta & Cytryna	7zł / 0,4ml
Imbir & Kurkuma	14zł / 1litr
Cytrynowa Classic	

NAPOJE



Cisowianka Perlage 0,33l	7,-
Cisowianka Niegazowana 0,33l	7,-
Kwas chlebowy 0,5l	9,-
Chia 100% Natural Omega	10,-



LIFEMOTIV

ZDROWO ZAKRĘCENI

Jesteśmy zdrowo zakręceni na punkcie świadomego jedzenia, ochrony środowiska, praw ludzi i zwierząt. Wiemy, w jaki sposób, to co jemy wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie.

Gotujemy uczciwie. Preferujemy kuchnię roślinną i bezglutenową. Słodzimy z umiarem. Używamy ksylitolu, daktyli, syropu z agawy lub syropu klonowego, zamiast rafinowanego cukru. Nie smażymy frytek, tylko je pieczemy. Nie przesadzamy z solą, za to używamy mnóstwa świeżych ziół. Wspieramy uprawy eko i fairtrade, szczególnie w odniesieniu do kawy, herbaty i soi. Sprawdzamy naszych dostawców i jeśli już podajemy mięso, to jest to kurczak zagrodowy, a jaja ekologiczne. Tak samo tofu, tempeh, czy mleka roślinne.

Odkrywamy nowe możliwości kaszy jaglanej, gryczanej, a także jarmużu, buraka, kapusty. Łączymy je z ciekawymi składnikami takimi jak: quinoa, nasiona chia, tempeh, grillowane grzyby portobello. Podajemy je w formie sałatek, kasz na ciepło, wegańskich burgerów lub deserów. Każde danie możesz modyfikować, wzbogadzić o dodatki mango, awokado lub inne warzywa i owoce lub grillowane ekologiczne tofu lub tempeh.

Wszystkie sosy są wegańskie i ręcznie przez nas kręcone. Wszystkie desery, takie jak budyń z kaszy jaglanej, serniczki z nerkowców czy szarlotka z kaszą gryczaną są wegańskie czyli bez laktozy czy rafinowanego cukru. Nasze menu jest bogate w potrawy bezglutenowe. Do picia polecamy nasze owocowo-warzywne koktajle, świeżo wyciskane soki lub lemoniady słodzone ksylitolem, ze świeżym sokiem z cytryny i imbirem.

Nasze opakowania jednorazowe i sztucze są szybko biodegradowalne lub wykonane z recyklingowanych materiałów, np.: serwetki. Menu, które trzymasz w ręku jest wydrukowane na papierze z makulatury. Informację o alergenach, otrzymasz u obsługi.

Z rozsądkiem i pasją,



ZDROWO ZAKRĘCENI

KONTAKT & GODZINY OTWARCIA

Budynek Trinity I ul. Domaniewska 49 02-726 Warszawa	Otwarte: pon - pt 7:30-17:00 Dostawy: pon-ndz 12:00-20:00
------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

Codziennie od pon-pt

NOWE MENU LUNCHOWE

śledź nas na:  

www.lifemotiv.com.pl