

GreenBoostCateringMeny

Malmö Hälsosammaste Catering

Sallads meny 69kr

Så här gör du..

Välj en sallad..

Välj protein (*Priserna varierar, se pris nedan*)

Välj dressing..

Ettan

Pasta med vit tryffel, linssalsa, grönt rostat matvete med dijon, ingefärspicklade morötter, gurka, rödbetor, marinerade champinjoner, broccoli med olivolja, syltad rödlök, rödkålsallad, ärtpesto med solrosfrön, hummus

Finns gluten. Laktosfri. Vegan

Tvåan

Matvete med gurkmeja & chili, syltad rödlök, tomat, ingefärspicklade morötter, oliver, mungbönor slungade med granatäpple, rödbetslinser, kronärtskocka, majs, edamamebönor, vinbladsdolmar.

Finns gluten. Laktosfri. Vegan

Trean

Råris med pesto, mynta / pepparots glacerad äpple, rödbetslinser, gurka, ingefärspicklade morötter, saltorkad tomat, edamamebönor, majs, balsamico blomkål, paprika med mynta, jordnötshummus med pumpafrö

Gluten & laktosfri. Vegan

Fyran

Quinoa, mynta / pepparots glacerad äpple, rödkålsallad, broccoli med olivolja, marinerade champinjoner, kronärtskocka, linssalsa, ärtpesto med solrosfrön, tomat, ägg, coleslaw

Gluten & laktosfri

Femman

Quinoa, mynta / pepparots glacerade äppel, advokado, ägg, syltad rödlök, edamamebönor, dijonröra med grönt matvete, tomat, majs, broccoli, citron

Finns gluten. Laktosfri

Sexan

Chilliglasnudlar, Pepparrotspicklad kålrot, broccoli, linssalsa, groddar, ärtpesto med solrosfrön, ägg, rödlök, ingefärspicklade morötter, avokado, citron

Gluten & laktosfri

Val av Protein...

Kycklingfilé 20:-
Kalkon 20:-
Crabfish 20:-
Tonfiskröra 20:-
Varmrökt lax 20:-
Räkor, handskalade (MSC-märkta) 25:-
Chili marinerad ost 15:-
Tofu 15:-
Tempeh 15:-
Fetaost 15:-

Val av Dressing...

Dijon/Honung
Örtaioli
Senapsmajonnäs
Mango/Chilli
Tzatziki
Curry
Örtvinägrett
Rhode Island

MACKOR 65kr

Fetaost macka

Grovt surdegsbröd, jordnöt & pumpafrö hummus, syltad rödlök, soltorkad tomat, kronärtskocka, ingefärs picklade morötter, oliver

Kalkon macka

Grovt surdegsbröd, dijonkräm, ärtpesto, ägg, glaceat äpple med mynta & ingefära, tomat, paprika, citron

Tonfisk macka

Grovt surdegsbröd, tonfiskröra, ägg, syltad rödlök, paprika, gurka, tomat, citron

Kycklingfilé wrap

Vetetortillas, avokado/ananas linssalsa, chiliost, gurka

Kycklingfilé mango chili wrap

Vetetortillas, mango/chili röra, paprika, purjolök,

Chia puddingar 45kr

Hallon / blåbär

Jordnötter, honung & chai

Ananas / mango

Serveras med jordnötskräm & frukt

Smoothies 45kr

Green Ruch

Ananas, melon, spenat, broccoli, vanilj yoghurt

Red Crush

Rödbeta, hallon, blåbär, vanilj yoghurt

Mango Dream

Mango, apelsin, kiwi, vanilj yoghurt

Strawharry

Jordgubbar, granatäpple, banan, vanilj yoghurt

VÄLJ TILL GRANOALA MÜSLI FÖR 10:-

Samtliga Smoothies går att få i laktosfri /vegan alternativ

Kallpressad ekologisk juice 39kr

Orange

Morot, äpple, apelsin, ingefära

Red

Rödbeta, äpple, citron, ingefära

Protein Shakes 55:-

Ananas Shake

Ananas, melon, spenat och broccoli

Rödbets Shake

Rödbeta, hallon, blåbä

Mango Shake

Mango, apelsin, kiwi

Jordgubbs Shake

Jordgubbar, granatäpple, banan

Välj ditt Protein

Hampa Protein

Ärt Protein

Bi Pollen

Alla våra Protein Shakes serveras med Laktosfri kvarg

Shotar 20kr

Chaga

Chaga innehåller massor av antioxidanter och aminosyror och vitaminerna B1, B2 och B3 och dessutom mineraler som kalcium, järn, fosfor, kalium och natrium.

Chaga sägs hjälpa mot diverse magåkommor och diabetes och göra huden frisk. Den sägs sänka blodtrycket, stärka immunförsvaret, hjälpa mot stress och trötthet, öka ämnesomsättningen och förbättra den mentala förmågan.

Gurkmeja, kanel, cayennepeppar

Gurkmeja har länge använts inom folkmedicinen för att bota inflammatoriska åkommor.

Effekten är lika stark som – eller starkare – än antiinflammatorisk medicin.

Kanel aktiverar kroppsfunktioner som hjärtverksamhet och andning. Den främjar också blodcirkulationen och höjer kroppstemperaturen vilket är bra för kalla händer & fötter. Kanel sänker även glykemiskt index som ger stabilare blodsockernivåer och kan därför vara bra för diabetiker.

Cayennepeppar ökar ämnesomsättningen och är bra för matsmältningen.

Den renar kroppen från toxiner och är bakteriedödande.

Cayennepeppar är smärtstillande, sänker blodtrycket samt förebygger hjärt-kärlsjukdomar och är blodförtunnande och förebygger kärlkramp.

Ingefära, honung, citron

Ingefära gör dig frisk, förhindrar, lindrar förkylning. Den innehåller massa antioxidanter. En annan bra sak med ingefäran är att den verkar antiinflammatoriskt.

Ingefära ökar blodflödet i hela kroppen. Äter du ingefära får du ett lägre kolesterol och bidrar till att förhindra högt blodtryck, stroke och hjärtsjukdomar.

Förutom att **honungen** är ett helt naturligt sötningsmedel så har den alltså flera hälsosamma egenskaper. Det är väteperoxid som bildas naturligt i honungen som gör den effektiv mot inflammationer och sår.

I honungen finns också nyttiga enzymer som gör den antibakteriella effekten starkare.

Citron är citron.. :)

Glöm inte allas favorit...

RawFoodBoll 25:-

Choklad boostad med hampaprotein

Jordnötter/sesamfrön boostad med gojibär

ENJOY.....