

SUCOS FRESCOS 300 ml



MELODY

Couve, maçã, limão e gengibre.

R\$ 18

SUPERGLOW

Maçã, beterraba, cenoura, gengibre e salsão.

R\$ 20

SUPERFOOD

Abacaxi, menta, mel e spirulina.

R\$ 20

DETOX GREEN

Pepino, salsão, couve, espinafre, salsinha, hortelã e limão.

R\$ 26

SO FRESH SO CLEAN !

SMOOTHIES & AÇAÍ



BERRY SMOOTHIE

Frutas vermelhas, banana, linhaça dourada, óleo de linhaça, leite de amêndoas e mel (opcional).

R\$ 26

CACAU MACA MILK SHAKE

Banana, cacau em pó, maca andina, óleo de coco e leite de castanha de caju e mel (opcional).

R\$ 26

CHAI SMOOTHIE

Banana, leite de amêndoas, chá preto e especiarias.

R\$ 26

GOLDEN SMOOTHIE

Suco de cenoura e gengibre, batido com banana, canela e pólen

R\$ 24

AÇAÍ BOWL (300g)

Açaí puro batido com banana e tâmaras, servido com granola artesanal.

R\$ 33

Adicione Proteína vegana **R\$ 80**

SHOTS PARA A SAÚDE



IMMUNITY SHOT

Echinacea, gengibre, limão, cúrcuma, pimenta preta e mel

R\$ 10

ENERGY SHOT

Spirulina, limão e mel

R\$ 10

WELLNESS SHOT

limão, mel, gengibre e própolis

R\$ 10



Somos uma pequena cozinha, que compartilha com amor preparações plant based e artesanais, utilizando ingredientes frescos, sazonais e orgânicos (preferencialmente). Aproveite este momento para manter-se desconectado da correria do dia a dia, coma lentamente, desperte o seu paladar, descubra novos sabores, nutra-se.

As receitas deste cardápio foram cuidadosamente elaboradas e/ou adaptadas pela Patricia Helu, chef de cozinha especializada em alimentação saudável.

"Eu acredito na transformação através da alimentação. É possível gerar saúde e restabelecer o equilíbrio físico e mental adaptando a culinária tradicional de forma simples, nutritiva, consciente e cheia de sabor".

Patricia Helu

www.patriciahelu.com

@patriciahelu



MY GREEN BAR EM CASA

Quer aprender a preparar todas essas delícias no conforto da sua casa?
Envie um email para contato@myyoga.com.br



EAT
HEALTHY

Deleite-se. Ofereça. Combine. Beba água pura. Beba Sucos Naturais. Descubra as Pancs. Faça Melhores Escolhas. Alimente-Se. Renove-Se. Sirva-Se. Energize-se. Try Vegan. Propague Boas Novas. Viva Raw! Alimente Seu Potencial. Nutra-se. Transborde Saúde e Bem-Estar.



CAFÉ

EXPRESSO ORGÂNICO

1 dose **R\$ 7** + leite de amêndoas
duplo **R\$ 10** **R\$ 3**



CHÁS

GINGER LEMON

R\$ 15
Chá fresco de limão, gengibre e mel (servido quente ou frio).

REVIGORANTE

R\$ 15
Blend estimulante, ajuda a despertar trazendo mais foco e concentração para as tarefas do dia.
Chá verde, hortelã, jasmim e gengibre

PURIFICADOR

R\$ 15
Blend termogênico, auxilia o metabolismo ajudando na digestão e na queima calórica.
Hibisco, cavalinha, maçã, cravo e canela

RELAXANTE

R\$ 15
Blend que tranquiliza, ajuda a acalmar o corpo e as emoções.
Camomila, capim limão e alfazema azul.

VEGAN MILKS

LEITES ARTESANAIS

LEITE DE AMÊNDAS

R\$ 18
Leite artesanal de amêndoas germinadas, preparado com fava de baunilha e tâmaras.

LEITE DE CASTANHA DE CAJU

R\$ 18
Leite artesanal de castanhas de caju cruas, preparado com fava de baunilha e tâmaras.

CHAI MASALA

R\$ 20
Tradicional da Índia, preparado com especiarias e leite de amêndoas artesanal.

HOT CACAU

R\$ 20
Nossa versão do "chocolate quente" elaborado com leite de castanha de caju artesanal, cacau, maca andina, tâmaras, fava de baunilha e um toque de pimenta caiena.

PARA COMER A QUALQUER HORA

100%
natural

PORRIDGE

R\$ 28
Muesli da casa deliciosamente preparado com leite de amêndoas, banana, maçã, manteiga de coco, açúcar de coco (opcional) e canela - servido quentinho.

CROSTINI LOW CARB

R\$ 18
Servido com coalhada de castanhas.

TOFU SCRAMBLE

R\$ 28 inteiro / R\$ 17 meio
versão vegana dos tradicionais "ovos mexidos", com tofu orgânico preparado com cúrcuma, tomates e manjeriço. Servido no pão integral ou tapioca.
Versão SUPER: adicione quinoa, espinafre, semente de abóbora e molho tahine da casa. **R\$ 35 inteiro / R\$ 25 meio**

MY GREEN SALAD

R\$ 23
folhas da estação, cenoura raw, tomate marinado, avocado, granola salgada e molho tahine agridoce.

VEGAN CAPRESE

R\$ 21
duas bombas de tomate com molho pesto, rúcula, "queijo" de castanhas e parmesão vegano.

CHEESE PESTO

R\$ 26
queijo mozzarella orgânico ou tofu orgânico, molho pesto vegano e rúcula, servido no pão artesanal 100% integral.

TAPIOCA DELUX

R\$ 23
Recheada com mozzarella de búfala, tomate grelhado, tomilho e chia.

AVOCADO ROLL

R\$ 30
avocado, "queijo" de castanhas, tomate marinado, brotos e um toque de limão, servido no papel de arroz com molho tahine da casa.

ASIAN ROLL

R\$ 33
cogumelos no missô, cenoura, coalhada de castanhas, amendoim torrado e molho tahine picante, servido no papel de arroz ou na folha de couve, acompanhado de molho shoyo orgânico.

VIETNAMESE ROLL

R\$ 30
Brotos, cruditês de vegetais, tofu grelhado, pesto vegano, servido no papel de arroz ou na folha de couve, acompanhado de molho tahine da casa.



MY VEGGIE BURGER

R\$ 30
hambúrguer artesanal de grão de bico, servido no pão integral com queijo mozzarella orgânico, pesto vegano ou tapenade e tomate marinado

HOLY BURGUER

R\$ 38
hambúrguer artesanal de cogumelos, servido no pão sem glúten com "queijo" de castanhas, cebolas caramelizadas, tomate confit e rúcula.

KIBE DE ABÓBORA

R\$ 35
Kibe assado de abóbora, quinua e lentilha, recheado com cebolas caramelizadas e "queijo" de castanhas, acompanhado de salada verde.

MINI QUICHE DO DIA

R\$ 20



SOBREMESAS

Terrine de pistache e brigadeiro de castanhas **R\$ 17**

Tapioca de banana, coco queimado e brigadeiro de castanhas. **R\$ 23**

Sorvete vegano artesanal **R\$ 13 uma bola / R\$ 18 duas bolas**

Muffin do dia. **R\$ 11**

People who love to
eat Healthy are always the
best people.

MY GREEN BAR POR PATRICIA HELU