

Il mangiare sano ma con gusto, senza tralasciare il piacere della tavola e della convivialità, è il cuore della filosofia di *Life*.

Life • ristorante sano è perfetto per evadere dalla vita metropolitana e godersi un momento di gusto, pace e relax.

Qui tutte le abitudini vengono re-inventate.

Il punto di partenza della nostra cucina è un'accurata selezione delle materie prime. Selezioniamo costantemente alimenti di altissima qualità, ricercati e particolari, prediligendo il biologico o il Km0.

Ogni piatto è stato studiato appositamente, bilanciando caratteristiche organolettiche e macronutrienti.

In questo angolo verde i narratori della nostra storia, Daniele e Karima, hanno dato vita a un mondo sospeso nel tempo, dove natura, armonia e gusto convivono in un delicato equilibrio di sapori.

Menù approvato dalla nostra Biologa Nutrizionista Beatrice Cappetti

life

• ristorante sano •

Chia

Trancio di Ombrina impanato nei semi di Chia, con crema di Spirulina e zucchini alla menta, profumate al Limone.

16



**Salmone in dolcezza
(su richiesta Gluten Free)**

Salmone Norvegia Superior laccato con miele e salsa di soia a basso contenuto di sale, tzatziki a base di yogurt Greco 0% grassi e sale Maldon.

14



Battuta di Carlo

Scottona Finlandese nutrita a fave di cacao battuta a coltello, con aceto balsamico biologico di modena IGP, cialda di farro BIO e sesamo nero, gel di ananas e frutto del capperò.

16

Tonno Subito

Carpaccio di Tonno ceviche di agrumi, gel di lime, soia a basso contenuto di sale e essenza di Butterfly Pea.

17



Taco Azul

Tacos di Mais blu con Salmone Norvegia Superior, scaglie di mandorle e cipolla caramellata e salsa tzatziki a base di yogurt Greco 0% grassi.

14



Gamberi Rossi & Viola.

Gamberi rossi e viola di Mazara Del Vallo o Santa Margherita con sale Maldon.

• cad. •

5

Tartare di Tonno

Tonno, Pistacchio & chips di Barbabietola.

16

life

...il carboidrato

Eraclea

Risotto con Risorosa Marchetti BIO mantecato alla Bottarga e limone, fumetto di Ombrina, caviale di Lompo e frutto del capperone.

19



Gnocco D'Inverno

Gnocco fatto in casa con farina grezza macinata a pietra, crema di Zucca, fonduta di parmigiano 30 mesi e nocciole tostate.

16

Nonna Moderna

Lasagna vegana con ragù alla bolognese di "carne" BEYOND MEAT.

18



RosaeRosarumRosis

Tagliolino fresco mantecato con crema di Barbabietola, ricotta senza lattosio, gambero di Mazara del Vallo e Bottarga.

18

NONsonoCARBONARA (su richiesta GLUTEN FREE)

Rigatone di Gagnano IGP, un uovo montato, parmigiano stagionato 30 mesi naturalmente senza lattosio, prosciutto cotto magro alta qualità rosolato.

16



Marzamemi

Tagliolino fresco mantecato con crema di pistacchio di Bronte fatta in casa, tartare di tonno, pomodorino di Pachino e granella di Pistacchio.

20



life

• ristorante sano •

...la proteina

Crudo da The

Il nostro gran crudo.

50

Tataki Tonno & Tartufo

Tonno ai 3 semi (lino, Girasole & Sesamo) con Tartufo estivo,
Hummus alla Rapa, patata alla pitaya e sale Maldon.

20

Bianco In-Fondo

Trancio di Ombrina cotto a bassa temperatura, battuta di
gambero di Mazara, crema di Piselli e fondo Bruno.

22

Pollo frittoNONfritto

Petto di pollo giallo allevato a terra, marinato nel latte senza
lattosio accompagnato con batate.

16

RealediVino

Reale di Manzo cotto a bassa temperatura per 24 ore
con il suo fondo al nero D'Avola biologico e mash di
patate Novelle..

18

Rosbif all'erba del Ricordo

Roast-beef di scamone cotto con cottura CBT con il suo
Fondo, patata alla curcuma, sale Maldon e infuso di
rosmarino nebulizzato.

18



life

• ristorante sano •

...il nostro orto

Sfera di Avocado

Crema di Avocado con erba cipollina, pomodoro ciliegino, valeriana, chips di wasabi e i nostri crostini di Segale e Multicereali.

9



Batata Life

Stick di patate americane NONfritte.

6



Fisarmonica

Patate arrostiti aromatizzate al Timo.

5



SuperFood

Insalata di Cavolo Cappuccio, Mele di stagione, bacche di goji e "foglia" di Wasabi.

8



Stai Karma

Insalata di Valeriana, Mandorle, Zucchine marinate, aceto balsamico Biologico ReModena IGP e fiocchi di sale Maldon.

8



Hummus & Berbero

Crema di ceci aromatizzata con limone, pepe e olio EVO Life accompagnata da pane speciale Berbero.

8



life

• ristorante sano •

...c'è sempre spazio

Avocao Meravigliao

Tortino di avocado, cioccolato Callebaut fondente 72%, farina di avena.

8

...accompagnato con Rum Flor de Caña ECO, naturalmente invecchiato 15
anni alle pendici di un Vulcano attivo in Nicaragua.

15



Affogato alla Cipolla

Gelato alla crema con latte magro, nocciole tostate, Cipolla rossa di Tropea
caramellata con zucchero di canna grezzo e aceto balsamico BIO ReModena.

9



Torta Cadrega

Torta di mele Golden con farina d'avena, gelato alla crema con soli
addensanti naturali, noci e cannella.

7

...accompagnato con Porto Tawny Casa Ramos Pinto Invecchiato 10 anni

15



Come Api sul Miele

Crema di ricotta a basso contenuto di grassi e miele, crumble leggero, noci e
fiori di campo.

7

...accompagnata con Passito di Pantelleria DOC

12

Cheesecake Pitaya

Tre tipologie di formaggi a basso contenuto di grassi, Dragon Fruit e Banana.

7

Gelato al Pistacchio & olio Evo

Gelato Artigianale senza latte e panna creato per noi
dalla storica Gelateria Ciarapica accompagnato dalla nostra cialda di
Pistacchio fatta in casa e olio evo selezione LIFE.

8



life

• ristorante sano •

CANTINA

Vini Bianchi

BIO	Grillo Sicilia, BIO, Verga	20
	Intruso, Cortese, DOC, Ca' Bensi	20
BIO	Catarratto Zibibbo, IGP, BIO, Vaccaro	22
	Due Gocce, Sauvignon, DOC, Ca' Bensi	24
	Memoie, DOC, Bianchetta Genovese	24
BIO	Ribolla Gialla, IGT Venezia Giulia	26
	Pfefferer, Moscato Giallo, IGT, Colterenzio	28
	Mosca Bianca, Moscato D'asti, Guido Vada	30
	Boceda, DOC, Vermentino, Zangani	30
	aCona, Coronata, DOC, Valpolcevera	32
	5 Terre, DOC, Costa da Posa	36
BIO	Gewurztraminer, DOC, BIO, Cesconi	38

Vini Rosati

	Lunadirosa, Dolcetto, Ca' Bensi	20
--	---------------------------------	----

Vini Rossi

	Rjàn, Barbera, DOC, Ca' Bensi	20
BIO	Nero D'Avola, DOC, BIO, Verga	20
	Costa, Dolcetto, DOC, Ca' Bensi	20
BIO	Chianti, Campoluce, DOCG, BIO, Sensi	22
	Renosu, IGT, Tenute Dettori	28
	Granaccia, Riviera Ligure, DOC	34
	Montalcino, DOC, CasaNuova della Cerbaie	38
	Rivalta, Barbera, DOCG, Villa Sparina	48

Bollicine

	Moondusse, Moscato, Ca' Bensi	24
BIO	Prosecco, Valdobbiadene, DOCG, BIO	30
	Cà del bosco, Franciacorta, DOCG	65
	Ruinart, Champagne Brut, Reimis-France	110
	Perrier Jouët, Champagne Grand Brut	120

Vini Liquorosi a calice

	Porto Tawny Ramos Invecchiato 10 Anni	8
	Passito di Pantelleria DOC, cantine Pellegrino	5

Distillati BIOLOGICI

	Menta/Zenzero/Rosa	5
	Rum Flor de Caña ECO Nicaragua 15 anni	8

COCKTAILS

Fantacolore

	Gin Biologico infuso alla clitoria, tonica alla stevia	10
--	--	----

OranGin

	Gin Biologico aromatizzato con scorza d'arancia, Basilico di Prà, tonica light.	10
--	---	----

LifeMule

	Vodka Biologica, shrub miele, cranberry, lime, soda allo zenzero.	10
--	---	----

Mojito HealthyMaNonTropo

	Rum bianco, zucchero di canna grezzo, succo di lime, liquore ligure BIO alla menta.	10
--	---	----

Spritz

	Prosecco Col de L'Utia Biologico, Aperol, Soda.	8
--	---	---

Mimosa

	Prosecco Col de l'utia Biologico e spremuta di arancia.	9
--	---	---

BIO Analcolico Life






	Seguendo i tuoi gusti e la stagionalità.	8
--	--	---

BEVANDE

	Acqua Pacata o Vivace	2
	Succo di frutta BIO	3
	Coca-cola Zero	3
	Birra Artigianale	5
	Centrifughe	6
	Frullati LIFE	7
	Spremuta di Arance	4


life

FIT SELECTION

-  **Carnivoro** 18
 Scottona Finlandese Choco battuta a coltello, riso basmati BIO e verdure al vapore.
-  **Veggie** 14
 Il nostro hamburger vegetariano di ceci con pane nero al carbone, accompagnato patate alla curcuma, verdure e salsa LIFE.
-  **Berbero** 9
 Pane arabo rivisitato ipocalorico, farcito con verdure e salsa life.
 + aggiunta di pollo +3
 + aggiunta di tartare: tonno/salmone +4
-  **Old School** 16
 Petto di pollo giallo allevato a terra e nutrito a granoturco, cotto a bassa temperatura, riso basmati BIO e verdure.
-  **Omega 3** 18
 Salmone Norvegia Superior laccato con miele e soia a basso contenuto di sale, accompagnato con riso venere BIO e tzatziki di yogurt greco 0% grassi e cetriolo.

NONsonoCARBONARA 16
 (su richiesta **Gluten FREE**)

Rigatone di Gragnano IGP, uovo montato, parmigiano stagionato 30 mesi naturalmente senza lattosio, prosciutto cotto magro alta qualità.

-  **Nonna moderna** 18
 Lasagna vegana con ragù alla bolognese di "carne" BEYOND MEAT.

- Tartare di Tonno** 16
 Tonno, Pistacchio & chips di Barbabietola.

- Gnocco D'Inverno** 16
 Gnocco fatto in casa con farina grezza macinata a pietra, crema di zucca, fonduta di parmigiano 30 mesi e nocciole tostate.


- Pollo frittoNONfritto** 16
 Petto di pollo giallo allevato a terra, marinato nel latte senza lattosio accompagnato con stick di patate dolci americane.


- Life Toast** 14
 Il nostro pane segale e multicereale con avocado, uovo pochè, Salmone Norvegia Superior al naturale e fiocchi di sale Maldon.

- Rosbif all'erba del Ricordo** 18
 Roast-beef di scamone cotto con cottura CBT con il suo Fondo, patata alla curcuma, sale maldon e infuso al rosmarino nebulizzato.

- Tataki Tonno & Tartufo** 20
 Tonno ai 3 semi (Lino, Girasole & Sesamo) con Tartufo estivo, Hummus alla Rapa, patata alla pitaya e sale Maldon.


- Taco Azul** 14
 Tacos di Mais blu con Salmone Norvegia Superior, scaglie di mandorle, cipolla caramellata e salsa tzatziki a base di yogurt Greco 0% grassi.

- Sfera di Avocado** 9 
 Crema di Avocado con erba cipollina, pomodoro ciliegino, valeriana, chips di wasabi ed i nostri crostini di segale e Multicereali.

- SuperFood** 8 
 Insalata di Cavolo Cappuccio, mele di stagione, bacche di goji e "foglia" di Wasabi.

- Stai Karma** 8 
 Insalata di Valeriana, mandorle, zucchine marinate, aceto balsamico BIO ReModena IGP e sale Maldon.

- Batate Life** 6 
 Stick di patate americane NONfritte.

- Hummus & Berbero** 8 
 Crema di ceci & olio EVO Life, pane speciale Berbero ipocalorico.

- Fisarmonica** 5 
 Patate novelle arrostiti aromatizzate al Timo.

Servizio e coperto: € 3

Menù approvato
 dalla nostra Biologa
 Nutrizionista
 Beatrice Cappetti

HEALTHY BRUNCH

	Uova Strapazzate	6
	Uova strapazzate accompagnate da pomodorini freschi pestati e il nostro pane di segale e cereali.	
	Uova Pochè con Tartufo	9
	Due uova in camicia con lamelle di Tartufo sulla nostra terra ai multicereali.	
	Pancake Proteico	8
	Frittella di farina d'avena, gelato al fiordilatte con addensanti naturali, scaglie di mandorle e la nostra crema ipocalorica al cacao.	
	French Toast	8
	Il nostro pane tostato con latte senza lattosio, uovo, gelato alla crema con addensanti naturali e sciroppo d'Agave BIO.	
	Porridge della Nonna	5
	Fiocchi d'avena reidratati con latte senza lattosio, mele e cannella. .	
	Cornetto GLUTEN FREE	3,5
	Con crema cioccolato ipocalorica	
	Life Toast	14
	Il nostro pane grezzo con avocado, uovo pochè, salmone al naturale e fiocchi di sale Maldon.	
	Pane "burro" e marmellata	6
	Pane LIFE, burro d'arachidi crunchy senza olio di palma e zuccheri aggiunti e marmellata BIO	
	Acai Bowl	8
	Acai, yogurt Greco 0% grassi, mirtilli, noci e cocco.	

CAFFETTERIA

Espresso	1,5
Caffè Americano	2
Cappuccino senza lattosio	2,5
Cappuccino Oro 24K	6
Chai/Matcha/Curcu Latte	3

BEVANDE

Acqua Pacata o Vivace	2
Coca-cola Zero	3
Succo di frutta BIO	3
Birra Artigianale	6
Mimosa	9
Prosecco Col de L'Utia BIO e spremuta di arancia.	

CENTRIFUGHE

Drenante	6
Cetriolo, Zucchina, Limone e Menta.	
Antinfiammatoria	6
Arancia, Carota, Lime e Curcuma	
Digestiva	6
Finocchio, Mela e Zenzero	
Spremuta di Arance	4
Healthy Shot	4

FRULLATI

Sobe	7
Cacao amaro, latte senza lattosio, burro di arachidi senza olio di palma e banana.	
Singapore	7
Avocado, latte senza lattosio, cocco e miele.	
Açai Power	7
Açai Bio, Banana e latte senza lattosio.	
+ proteine in polvere	2

life

Menù approvato
dalla nostra Biologa
Nutrionista
Beatrice Cappetti

Servizio e coperto: € 3

• ristorante sano •

Lasciaci una recensione!



Seguici sui nostri social!



Siamo qui:

Viale Cambiaso 13r, 16145 Genova

T: +39 349 879 7227 M: direzione@lifealbaro.it

www.lifealbaro.it

Menù approvato
dalla nostra Biologa
Nutrionista
Beatrice Cappetti

Servizio e coperto: € 3

life

• ristorante sano •

Si rende noto alla gentile clientela che tutti gli alimenti serviti come crudité hanno subito il processo di abbattimento per 24h a -20° come previsto dal Reg.(CE) n. 853/2004. In caso di impossibilità di approvvigionamento utilizzeremo prodotti congelati di altissima qualità. Life Albaro desidera offrirvi il servizio più accurato, per questo, per tutte le persone che hanno intolleranze alimentari, abbiamo una lista dei principali allergeni che possono essere contenuti nei nostri piatti-Regolamento UE n. 1169/2011. In rispetto alla normativa vigente anti covid-19, il conto e il pagamento verranno effettuati al tavolo. Il nostro staff è a vostra completa disposizione.