

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, scelte sempre di alta qualità, biologiche a 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.

life

• ristorante sano •

...per iniziare

Chia

Trancio di Pesce Spada impanato nei semi di Chia, con crema di Spirulina e zucchine 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, salsa 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 Tartare di Salmone Norvegia Superior, scaglie di mandorle, 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

• ristorante sano •

...il carboidrato

Eraclea

Risotto Vignola Carnaroli BIO mantecato alla Bottarga e limone, fumetto di Ombrina, caviale di Lompo e frutto del capperone.

20



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.

16



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 Trafilato al Bronzo, 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 fatto in casa, tartare di tonno, pomodori 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) Tartufo estivo, Hummus
alla Rapa, patata alla pitaya e sale Maldon.
20



Re di Spade

Filetto di Spada, crema di pomodoro arrosto BIO, crema di Basilico, il
nostro pane grezzo croccante, olive disidratate e Pinoli tostati.
20

PollofrittoNONfritto

Petto di pollo giallo allevato a terra, marinato nel latte senza lattosio
accompagnato con batate.
16



Reale diVino

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,
patate 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



Batate Life

Stick di patate americane NONfritte.

6



Fisarmonica

Patate arrostiti aromatizzate al Timo.

5



SuperFood

Insalata di Cavalo 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



Berbero

Pane arabo di nostra produzione rivisitato secondo il metodo LIFE.

3



life

• ristorante sano •

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

...accompagnata 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

...accompagnato 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 e 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

CANTINA

Vini Bianchi

Intruso, Cortese, DOC, Ca' Bensi	20
 Grillo Sicilia, BIO, Verga	22
 Catarratto Zibibbo, IGP, BIO, Vaccaro	22
Due Gocce, Sauvignon, DOC, Ca' Bensi	24
 Pinot Grigio, DOC, BIO, Anno Domini	24
 Sauvignon, IGT, BIO, Villa Sceriman	26
 Chardonnay, DOC, BIO, Villa Sceriman	26
Pfefferer, Moscato Giallo, IGT, Colterenzio	28
Ribolla Gialla, DOC, Bastianich	30
Boceda, DOC, Vermentino, Zangani	30
aCona, Coronata, DOC, Val Polcevara	32
 Muller Thurgau, DOC, BIO, Zeni	34
5Terre, DOC, Costa da Posa	36


Vini Rosati

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

Vini Rossi

Rjàn, Barbera, DOC, Ca' Bensi	20
 Nero D'Avola, DOC, IGT, BIO, Vaccaro	22
Costa, Dolcetto, DOC, Ca' Bensi	20
 Chianti, Campoluce, DOCG, BIO, Sensi	22
Renosu, IGT, Tenute Dettori	28
Lagrein, DOC, St. Micheal Eppan	30
Granaccia, Riviera Ligure, DOC	34
Montalcino, DOC, CasaNuova della Cerbaie	38
Rivalta, Barbera, DOCG, Villa Sparina	48

Bollicine

Moondusse, Moscato, Cà Bensi	24
 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

COCKTAILS

Fantacolare	10
Gin Biologico infuso alla clitoria, tonica alla stevia	
OranGin	10
Gin Biologico aromatizzato con scorza d'arancia, Basilico di Prà, tonica light.	
LifeMule	10
Vodka Biologica, shrub miele, cranberry, lime, soda allo zenzero.	
Mojito HealthyMaNonTroppo	10
Rum bianco, zucchero di canna grezzo, succo di lime, foglie di menta.	
Spritz	8
Prosecco Col de L'Utia Biologico, Aperol, Soda.	
Mimosa	9
Prosecco Col de l'utia Biologico e spremuta di arancia.	
Analcolico Life	8
Seguendo i tuoi gusti e la stagionalità.	
Distillati Biologici	
Menta/Zenzero/Rosa	5 
Rum Flor de Caña ECO Nicaragua 15 anni	8
BEVANDE	
Acqua Pacata o Vivace	2
Succo di frutta BIO	3 
Coca-cola Zero	3
Birra Artigianale chiara	5
Birra artigianale ipa	5
Centrifughe	6
Frullati LIFE	7
Spremuta di Arance	4
Infusi Freddi Biologici	
infuso al tè verde, zenzero e limetta	3,5 
infuso al baobab, sambuco e clementino	3,5
infuso al guayusa, menta e limone	3,5
infuso al tè chai, cannella e arancia	3,5

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 con patate dolci alla paprika, verdure e salsa LIFE.
- Berbero** 9
Pane arabo rivisitato ipocalorico, farcito con verdure e salsa life. +3
+ aggiunta pollo +4
+ aggiunta di pesce crudo: tonno/salmone
-  **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 Trafilato al Bronzo, uovo montato, parmigiano stagionato 30 mesi naturalmente senza lattosio, prosciutto cotto magro alta qualità.

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.

 **Nonna Moderna** 16
Lasagna vegana con ragù alla bolognese di "carne" BEYOND MEAT.

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


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, patate alla curcma, sale Maldon e infuso di rosmarino nebulizzato.

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

Taco Azul 14
Tacos di Mais Blu con Tartare di 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 e i nostri crostini di segale e multicereali.

SuperFood 8 
Insalata di Cavalo Cappuccio, Mele di stagione, bacche di goji e foglia di Wasabi.

Stai Karma 8 
Insalata di Valeriana, Mandorle, Zucchine marinate, Aceto Balsamico Biologico ReModena IGP e fiocchi di sale Maldon.

Batate Life 6 
Stick di patate americane NONfritte.

Fisarmonica 5 
Patata al forno aromatizzata al Timo.

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

Menù approvato
dalla nostra Biologa
Nutrionista
Beatrice Cappetti

Servizio e coperto: € 3

...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, albume, gelato al fiordilatte con addensanti naturali, scaglie di mandorle e la nostra crema ipocalorica al cacao senza zucchero.

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 focchi di sale Maldon.

Pane "burro" e marmellata 6

Pane LIFE, burro d'arachidi crunchy senza olio di palma e zuccheri aggiunti e marmellata BIO.

Açai Bowl 8

Açai, 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

Succo di frutta BIO 3

Coca-cola Zero 3

Mimosa 9

Prosecco Col de L'Utia BIO e spremuta di arancia.

CENTRIFUGHE

Drenante 6

Cetriolo, Zucchini, Limone e Menta.

Antinfiammatoria 6

Arancia, Carota, Limone e Curcuma

Digestiva 6

Finocchio, Mela e Zenzero

Spremuta di Arance 4

Healthy Shot 4

FRULLATI

Sobe 7

Cacao amaro, burro di arachidi Bio e banana.

Singapore 7

Avocado, latte, cocco e miele di acacia

Açai Power 7

Açai Bio e Banana

+ proteine in polvere 2

Infusi Freddi Biologici

infuso al tè verde, zenzero e limetta 3,5

infuso al baobab, sambuco e clementino 3,5

infuso al guayusa, menta e limone 3,5

infuso al tè chai, cannella e arancia 3,5

life

Menù approvato
dalla nostra Biologa
Nutrionista
Beatrice Cappetti

• ristorante sano •

Servizio e coperto: € 3

Lasciaci una recensione!



Seguici sui nostri social!



Siamo qui:

Viale Cambiaso 13r, 16145 Genova

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

www.lifecibosano.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 crudità 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.