



## משלוחים

12:00 עד 22:00

03-522-3040

אבן גבירול 86 תל אביב

## בודהה בורגרס . אוכל טיבעוני

שפע תזונתי של חלבונים • סיבים • ויטמינים • מינרלים • אנזימים • מינימום שומנים • מינימום קלוריות • טעים להפליא • מחיר הוגן • והכל מן הצומח.

אנו עושים את המישלוחים על גבי אופניים חשמליות וסקוטרים אזור המשלוחים הוא מהירקון לים בוגרשוב הבימה החשמונאים ואיילון זמן המשלוח עד 50 דקות

## ספיישלים (דמי משלוח כלולים במחיר)

בוריטו או בורגר כפול חצויים ל-2 מנת צד בינונית של קציצות בטטה ושני כדורי תמרים ושוקולד לקינוח

זוגי נישנוש  
₪ 55

שני בורגרים רגילים 2 מנות צד קטנות של קציצות בטטה ושני כדורי תמרים ושוקולד לקינוח

זוגי רגיל  
₪ 77

שני בוריטוס או בורגרים כפולים 2 מנות צד בינוניות של קציצות בטטה ושני כדורי תמרים ושוקולד לקינוח

זוגי גדול  
₪ 99

# המטרה של בודהה בורגרס

לחלוק עמכם את הידע, ובמחיר שווה לכל נפש לתת לכם את היכולת להזין את גופכם בתזונה בעלת ערך מקסימלי שהיא גם בריאה וגם טעימה ושבועזרתה תהיו בריאים, יפים ורזים יותר.

על פי מחקרים בשני העשורים האחרונים ניתבשרנו כי המזון הצמחי נחשב לבריא ביותר שיש. אנו בבודהה מיצגים את תמצית המצב העדכני של עולם התזונה ונמנעים לחלוטין מהכנסת רכיבים מן החי שהוכחו כגורם מספר 1 של מחלות המערב.

רובנו נוטים לחשוב שריבוי חלבונים משמעו תזונה נכונה ולהניח שמוצרים מן החי הם המקור הטוב ביותר לחלבונים. אלו הנחות שגויות, התזונה עתירת החלב והבשר חושפת אותנו להתקפי לב ולמחלות סרטניות.

מתברר שהבריאות שלנו היא סך החלוקה של הרכיבים התזונתיים בכמות הקלוריות שאנו צורכים. נוסחה זו מבטאת את הצפיפות התזונתית של הדיאטה שלנו. המזון מורכב מרכיבים תזונתיים בעלי קלוריות (אנרגיה) כמו פחמימות, שומנים וחלבונים, ומצד שני מרכיבים תזונתיים נטולי קלוריות כמו ויטמינים, מינרלים וסיבים. רכיבים תזונתיים נטולי קלוריות אלה, חיוניים ביותר.

המפתח להפחתה למשקל יציב ושמירה על גוף בריא טמון באכילת מזונות מרובי רכיבים תזונתיים ביחס למספר הקלוריות שהם מכילים במילים אחרות, היחס בין הרכיבים התזונתיים למספר הקלוריות צריך להיות גבוה ככל האפשר.

המזונות שמכילים את הכמות הגדולה ביותר של מרכיבי תזונה לכל קלוריה הם ירקות וקטניות, רוב הירקות מכילים יותר רכיבים תזונתיים לקלוריה מאשר בשר, ויותר סידן לקלוריה מאשר חלב.

לבריאות.

## ומה אומרים הלקוחות:

"אני כבר קבועה פה בסניף אבן גבירול המנות טעימות ואני מצליחה לשמור על המשקל וגם לרזות! הצוות יעיל אדיב ונעים הליכות. ממליצה בחום למי שמחפש פיתרון בריאותי טעים. באהבה גדלה" – תמר

"המסעדה הטובה בעיר." – אתגר קרת

"עצרנו במיקרה, היחס הנחמד ובעיקר החשיפה לסוג האוכל גרמו לנו עונג והנאה, ולא במיקרה.." – עירית ושרה

"מאז שניתפסתי על הבורה אני אוכל פה כמעט כל יום. הבוריטו שווארמה מעולה ויותר טעים משווארמה רגילה. ממליץ בחום" – עוזי דביר

"התבשיל היה ממש ממש טעים!.." – שאול צימרמן

# תפריט מלא מישלוחים (40 מנימום + 8 דמי מישלוח)

## בורגרים

24 רגיל  
32 כפול

● **בורגר בודהה** ● קציצה העשויה מנבטי עדשים, פטריות, סלרי, אגוזי מלך, בצל, טחינה מלאה, בזיליקום בלחמ-נייה מקמח מלא עם גרגירי סומסום, חסה, עגבניה, בצל, עירית, גבינה טבעונית, חרדל ורוטב אלף האיים טיבעוני דל שומן

● **בורגר אוקרה** ● קציצת פולי סויה בלחמנייה מקמח מלא עם גרגירי סומסום, חסה, עגבניה, בצל, עירית, גבינה טבעונית, טחינה ירוקה ורוטב אלף האיים טיבעוני דל שומן

● **בורגר פלאפל אפוי** ● קציצה העשויה מגרגירי חומוס, עשבי תיבול, ובצל בלחמנייה מקמח מלא עם גרגירי סומסום, חסה, עגבניה, בצל, עירית, גבינה טבעונית, חרדל ורוטב אלף האיים טיבעוני דל שומן

● **בורגר טופו מעושן** ● קציצת טופו מעושן צלויה בלחמנייה מקמח מלא עם גרגירי סומסום, חסה, עגבניה, בצל, עירית, גבינה טבעונית, חרדל ורוטב אלף האיים טיבעוני דל שומן

● **בורגר שניצל** ● קציצת סייטן מתובלת עם פירורי לחם בלחמנייה מקמח מלא עם גרגירי סומסום, חסה, עגבניה, בצל, עירית, גבינה טבעונית, חרדל ורוטב אלף האיים טיבעוני דל שומן

● **בורגר שוארמה** ● ניתחי סייטן צלויים על הפלנציה בתיבול כורכום וקארי. בלחמנייה מקמח מלא עם גרגירי סומסום, חסה, עגבניה, בצל, עירית, גבינה טבעונית, חרדל ורוטב אלף האיים טיבעוני דל שומן.

## תוספות לתוך הבורגר:

פורטבלו צלוי 4 ₪ גואקמולי 3 ₪ בצל צלוי 1 ₪ חמוצים 0 ₪

רוטב פיקנטי חריף לבהירתכם ב 3 רמות: רגיל / חריף / חריף מאוד

## בר סלטים

28 גדול 550 גרם

19 קטן 330 גרם

### המומלצים שלנו

● **סלט בודהה (נבטים)** ● נבטי מש, נבטי עדשים, נבטי חמנייה, נבטי אלפלפא, עם טופו מעושן, עגבניות שרי, בצל, גזר סלק חי ומלפפון-עם רוטב טחינה ירוקה

● **סלט שורשים** ● חסה, גזר, סלק חי, צנונית, בצל, טופו מעושן, עגבניות, מלפפון נרעיני דלעת גרעיני חמניה-עם רוטב ויניגרט בלסמי

● **סלט קינואה** ● קינואה, חסה, גזר, פטרוזיליה, בצל, טופו מעושן, גרעיני דלעת גרעיני חמניה מיקס פלפלים עגבניות שרי, מלפפון וזיתים ירוקים.-עם רוטב חרדל סילאן

● **סלט אצות ים** ● אצות, סלק חי, צנונית, בצל, טופו מעושן, מלפפון, סומסום מלא ואטריות אורז.-עם רוטב מיסו

● **סלט יפני** ● רצועות צנון, רצועות גזר, מלפפון, אצות, סומסום מלא ואורז אדום,-עם רוטב סויה סילאן

● **סלט יווני** ● חסה, מלפפון, עגבניה, מיקס פלפלים, זיתים שחורים וירוקים, בצל וגבינת טופו פטה טיבעונית,-עם שמן זית לימון

## פסטה מחיטה מלאה

● **פסטה ברוטב קוקוס וקארי** ● עם חלב קוקוס רוטב עגבניות בצל אדום ועלי בזיליקום בתיבול קארי

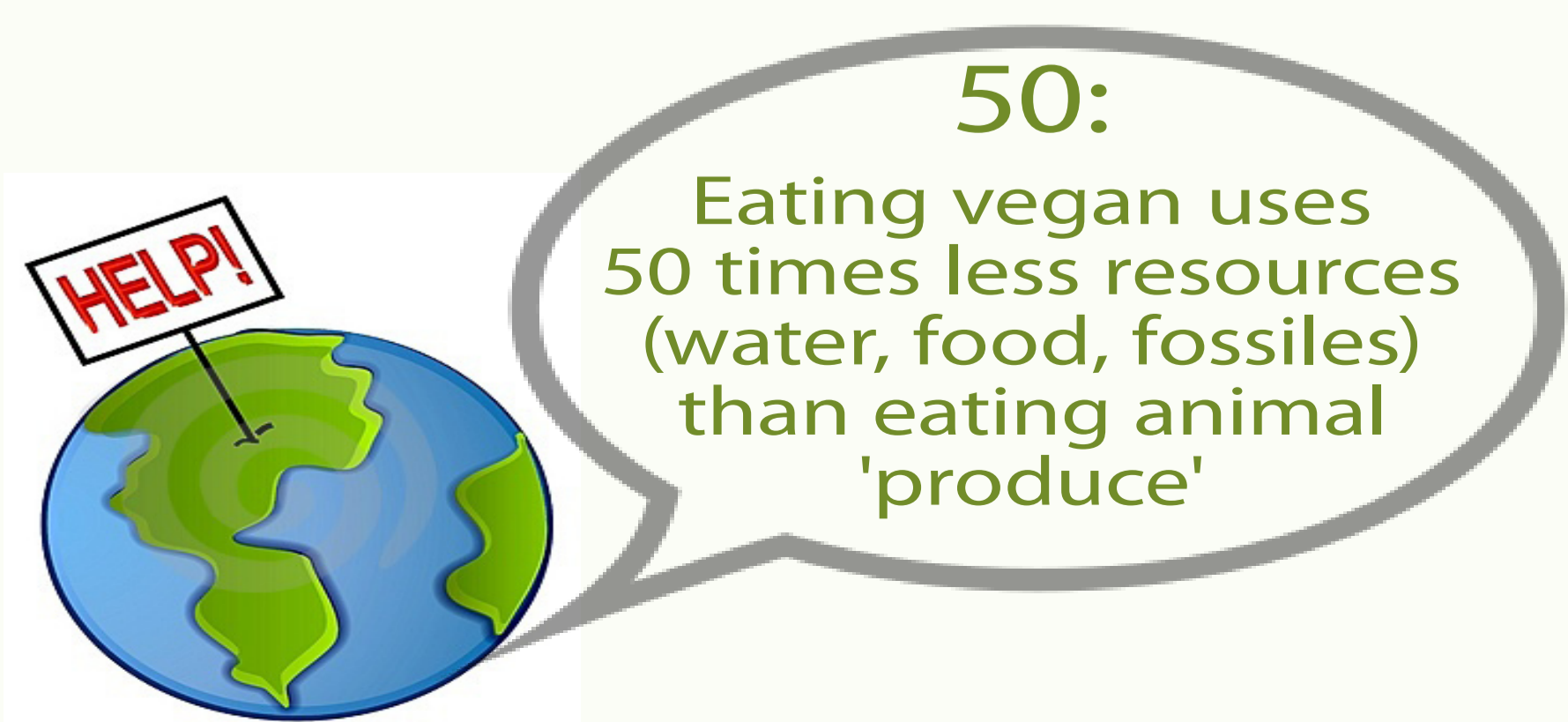
● **פסטה ברוטב עגבניות ובזיליקום** ● עם עגבניות חתוכות שום בצל לבן פיטריות שמפניון ועלי בזיליקום

## מנות צד

18 גדול  
14 בינוני  
10 קטן

● **קציצות בטטה אפויות** ● תחליף שלנו לציפס

● **קציצות תרד אפויות** ● אם פופאי היה יודע



● **בוריטו שוארמה קלסי** ● ניתחי סייטן צלויים על הפלנציה בתיבול כורכום וקארי בטורטיה מקמח מלא עם חסה, סלסה, בצל צלוי, אלפלפא, גזר מגורד, גבינה טיבעונית, גואקמולי, טחינה ירוקה

● **בוריטו בודהה** ● רצועות קציצה העשויה מנבטי עדשים, פטריות, סלרי, אגוזי מלך, בצל, טחינה מלאה, בזיליקום בטורטיה מקמח מלא עם חסה, בצל צלוי, אלפלפא, גזר מגורד, סלסה גבינה טיבעונית, גואקמולי, טחינה ירוקה

● **בוריטו אוקרה** ● רצועות קציצת פולי סויה בטורטיה מקמח מלא עם חסה, בצל צלוי, אלפלפא, גזר מגורד, סלסה גבינה טיבעונית, גואקמולי, טחינה ירוקה

● **בוריטו פלאפל** ● רצועות קציצה העשויה מגרגירי חומוס, עשבי תיבול, ובצל בטורטיה מקמח מלא עם חסה, בצל צלוי, אלפלפא, גזר מגורד, סלסה גבינה טיבעונית, גואקמולי, טחינה ירוקה

● **בוריטו שניצל** ● רצועות קציצת סייטן מתובלת עם פירורי לחם בטורטיה מקמח מלא עם חסה, בצל צלוי, אלפלפא, גזר מגורד, סלסה, גבינה טיבעונית, גואקמולי, טחינה ירוקה

● **בוריטו שעועית ואורז** ● תערובת שעועית ואורז מלא בטורטיה מקמח מלא עם חסה, בצל צלוי, אלפלפא, גזר מגורד, סלסה, גבינה טיבעונית, גואקמולי, טחינה ירוקה

## שייקים

25 ₪

גדול 700

19 ₪

בינוני 470

15 ₪

קטן 350 מל

● **פינה קולדה** ● עלים ירוקים, אננס, קוקוס, תמרים ובננה, על בסיס חלב סויה.

Popular

● **בננה תמר פקאן** ● עלים ירוקים, בננה, תמר, פקאן סיני ופשתן, על בסיס חלב סויה.

Popular

● **לאסי טבעוני** ● עלים ירוקים, אננס, נענע, טופו ולי-מון, על בסיס מיץ תפוזים.

● **ספירולינה תוספת של 3.50 ₪** ● עלים ירוקים, ובננה עם 5 גר' ספירולינה, על בסיס מיץ גזה.

● **תפוח – תפוז – בננה מוקרם** ● עלים ירוקים ובננה עם שמרי בירה, על בסיס מיץ תפוזים ותפוחים.

● **אגוזי מלך – מייפל** ● עלים ירוקים, אגוזי מלך, סירופ מייפל ובננה, על בסיס חלב סויה.

● **חלב חרובים** ● עלים ירוקים, אבקת חרובים, בננה, וחמאת בוטנים, על בסיס חלב סויה.

● **חמאת בוטנים** ● עלים ירוקים, חמאת בוטנים, בננה ותמצית וניל על בסיס חלב סויה.

● **חלבה** ● עלים ירוקים, חמאת בוטנים, טחינה, בננה, סילאן, אבקת חרובים, על בסיס חלב סויה.

● **Muscle power** ● עלים ירוקים, חמאת בוטנים, טופו, פשתן טחון, תמר, נבט חיטה, בננה על בסיס חלב סויה.

● **High power workout** תוספת של 3.50 ₪ ● עלים ירוקים, חלבון סויה, ספירולינה, קשיו, תמר, בננה על בסיס חלב סויה.

● **בונה עצמות** ● עלים ירוקים, חלב קוקוס, תמר על בסיס תפוזים

● **חלומות מתוקים** ● עלים ירוקים, טחינה, בננה ותמצית וניל על בסיס תפוזים.

## שתייה קלה

● **מים מינרלים** 7 ₪

● **שתיה קלה** 8 ₪

● **מיץ אורגני** 13 ₪

Popular

## קינוחים

● **עוגיית תמרים או טחינה** 3 ₪

● **כדור תמרים ושוקולד** 5 ₪

● **מוס בטעמים – שוקולד/אספרסו/חלבה** 16 ₪

Popular

## בוריטוס ספיישל

29 ₪

● **בוריטו שוארמה ספיישל** ● טורטיה מקמח מלא, ניתחי סייטן צלויים על הפלנציה בתיבול כורכום וקארי, חומוס הבית, בצל שום ופלפל קלויים בשמן זית, חסה, מלפפון חמוץ, עגבנייה פרוסה ורוטב טחינה ירוקה.

Popular

● **בוריטו פורטבלו** ● טורטיה מקמח מלא, פטריות פורטבלו צלויים, קינואה, סלסה, חסה, טחינה ירוקה, גבינה טבעונית, תירס, ועגבניות מיובשות.

● **בוריטו מקסיקני** ● טורטיה מקמח מלא, ניתחי סייטן צלויים על הפלנציה, אורז מלא, שעועית פינטו, גבינה טבעונית, סלסה, גוואקמולי, חסה, בצל צלוי

חדש!

● אפשר להוסיף רוטב פיקנטי חריף לכל הבוריטוס ב 3 רמות

רגיל / חריף / חריף מאוד

## מנות חמות בצלחת

25 ₪

### 4 קציצות

4 קציצות שונות של סלק, כרישה, תרד ובטטה מוגשות עם רוטב ספרדי ואורז מלא

25 ₪

### תבשיל ספרדי

עם מבחר ירקות וגרגירי חומוס מוגש עם קציצת סלק על מצע אורז בר אדום

28 ₪

### מנה ספיישל

עם שניצל או קציצת בודהה או שוארמה מוגש עם תבשיל ספרדי וקציצת סלק על מצע אורז בר אדום

19 ₪

### מרק היום

מרק ירקות, מרק בצל, מרק עדשים, מרק אפונה (מוגשים בחודשי החורף תוספת מרק לתבשילים 15 שח)