



Restaurante
Vegetariano
Macrobiótico-Vegano

Menú Infantil

Para que los niños disfruten desde pequeños de nuestra rica cocina, hemos diseñado unos menús infantiles adaptados a sus gustos, con todos sus beneficios.

¡Os esperamos peques!



C/ Amor de Dios, 3 - Madrid 28014

 **Antón Martín**

Tel.- 91 429 07 80

info@labiotika.es

www.labiotika.es

1978-2008 - ANIVERSARIO - LA BIOTIKA

30



Restaurante
Vegetariano
Macrobiótico
Vegano

Tienda de productos naturales
integrales y biológicos
Exposiciones, charlas, cursos...

Abierto todos los días de 10 a 23.30 h.
Amor de Dios, 3 - Madrid 28014 - Tel.- 91 429 07 80

EL RESTAURANTE VEGETARIANO MÁS ANTIGUO DE MADRID

30 años ofreciendo una alimentación sana y equilibrada, que nos ayuda a alcanzar el principal propósito de nuestras vidas: **SER FELICES**

Para lograrlo, nos hemos especializado en los siguientes tipos de cocina:

COCINA VEGETARIANA:

Constituye una estupenda alimentación natural para estar más sanos, ligeros y llenos de vitalidad, para ello equilibra hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales, utilizando ingredientes lacto-vegetarianos.



COCINA MACROBIÓTICA:

Se diferencia en la selección de alimentos integrales y biológicos de primera calidad, teniendo en cuenta los de origen local y los cambios estacionales. Cuida el funcionamiento de todos nuestros órganos, glándulas y funciones.

Es la comida más equilibrada y aconsejable para que nuestro cuerpo y mente estén en sus mejores condiciones, constituyendo la opción más cercana a lo

"Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento."

Hipócrates, 460-377 a.C.

que podríamos llamar una comida medicinal. Equilibra perfectamente las proporciones diarias de cereales (hidratos de carbono), verduras (vitaminas y minerales) y legumbres y frutos secos (proteínas).



Nos aporta armonía y energía interior.

COCINA VEGANA:

Casi todos nuestros platos son a su vez veganos, sin ingredientes de origen animal para el disfrute de los veganos más concienciados: en armonía con la naturaleza, equilibrada y con una gran variedad.

Os recomendamos sobre todo nuestras deliciosas tartas.



OTRAS ACTIVIDADES

• Ecotienda

- Pan integral de la mejor calidad
- Productos orgánicos: algas, pastas, legumbres, cereales, frutos secos ...
- Dulces, galletas, bizcochos, pastas...
- Productos precocinados frescos: hamburguesas, salchichas, tofu, seitán, empanadillas...
- Productos dietéticos y complementos
- Inciensos
- Libros



- Exposiciones artísticas temporales
- Charlas y conferencias
- Cursos de cocina
- Curso gratuito de Tantra-Yoga y meditación
- Curso gratuito sobre cocina macrobiótica
- Tablón de anuncios: un espacio para la publicidad alternativa madrileña y universal. Punto de encuentro de cursos, clases y productos alternativos
- Rincón esotérico: donde podrás consultar con especialistas tu carta astral, tarot, I Ching, Feng - Shui, Sintergética y Terapias del Alma.
- Punto de Salud. (www.clinica-ananda.com)

