

food
that
loves
you
back

menú

Nuestra filosofía

Estás en el lugar correcto. El menú que tienes en las manos es ciencia, arte, experiencia y mucho amor. Cada platillo está pensado en ti, en tu salud y calidad de vida. Somos firmes creyentes de que una comida saludable no tiene por que sacrificar sabor y nuestro menú es la prueba.

Tu estilo de vida

Usa la siguiente guía para seguir tu estilo de alimentación y de vida. Aquí encontrarás la clasificación de cada platillo, así como los ingredientes que contiene, los cuales pueden representar sensibilidades alimentarias, alergias o restricciones médicas.

- PA** **Paleo.** Limita o evita aquellos alimentos que nacen con la revolución industrial y la agricultura de gran escala.
- KE** **Keto.** (cetógenica), alta en grasas saludables. Para controlar tus niveles de insulina para un mejor balance hormonal.
- LC** **Low carb.** Opciones bajas en carbs para controlar los niveles de azúcar en sangre y promover la quema de grasa como fuente de energía.
- VN** **Vegano.** No incluye proteína animal o productos animales como los huevos, leche o miel.
- VG** **Vegetariano.** A diferencia de los veganos, se permiten productos derivados de animales como huevos, leche, queso o miel.

GF
gluten free

PR
probióticos

Alérgenos

- | | | |
|------------|----------------|-------------|
| 1 Láctosa | 6 Lenteja | 11 Huevo |
| 2 Moluscos | 7 Crustáceos | 12 Chícharo |
| 3 Pescado | 8 Cacahuates | 13 Apio |
| 4 Garbanzo | 9 Frutos secos | 14 Cereales |
| 5 Mostaza | 10 Sésamo | 15 Frijol |

Productos Magara

Por que nuestros clientes nos lo han pedido, tomamos los ingredientes de tus platillos favoritos, cositas que producimos especialmente para ti y los tenemos en nuestra tienda para que puedas llevar un pedacito de Magara a casa y disfrutarlo a cualquier hora

Puedes ver todos nuestros productos en:

magara.mx/tienda

 Favoritos de nuestros clientes marcados con La hoja de Magara

 Significa que en este platillo se incluye algun(os) productos de nuestra tienda y que puedes llevar a casa. Paleo granola, waffles congelados, healty nutella, chorizo de champiñon y otros productos exclusivos. Marcado en **negritas** en la descripción.

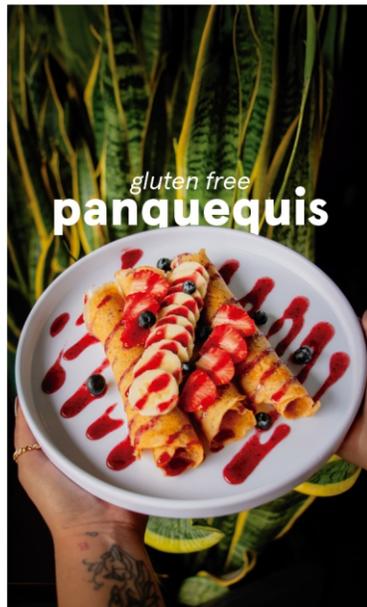


wellness begins on your plate





acaí bowl



gluten free
panquequis



machaquiles

chilaquiles &
machaca



magara deli

healthy sweets

Bowl de fruta 🛒

GF · VG · 1 · 9

Manzana verde, plátano, papaya, fresa y blueberries acompañado de yogurt griego orgánico sin azúcar y nuestra **paleo granola (sin avena)**.

\$135

Waffle de almendra 🛒

GF · VG · 1 · 9 · 11

Elaborados con harina de almendra y tapioca, libres de gluten y sin azúcar refinada. Topping de plátano, fresas y blueberries.

\$165

Panquequis gluten free

GF · VG · 1 · 9 · 11

Delgados, enrollados y deliciosos. Servidos con nuestra reducción de frutos rojos keto.

\$190

Cinnamon french toast

GF · VG · 1 · 11

Preparado con pan de arroz hecho en casa, endulzado con azúcar de coco y canela, acompañado de frutos rojos.

\$155

Acaí bowl

GF · VN · VG

Pulpa de acaí orgánico sin azúcar, berries, fresa, plátano y paleo granola. Sin endulzantes.

\$165

Cacao bowl

GF · VN · VG

Plátano, cacao, maca, crema de cacahuate, leche de coco, canela y paleo granola. Sin endulzantes.

\$150

desayunos

tradicionales

en su versión healthy

Huevos divorciados 🛒

GF · VG · 11

Huevos separados con sopitas **con chorizo de champiñón** hecho en casa y aguacate con hemp seeds. Un lado con salsa roja y el otro con salsa verde.

\$150

Huevos al gusto

GF · VG · 11

Acompañados de ensalada o chilaquiles rojos. Elige: a la mexicana, rancheros o revueltos. Puede incluir: tocino, pavo y espinaca, o chorizo de champiñón (+\$35).

\$165

Enchiladas low carb

GF · KE · 1

Preparadas con tortilla de coliflor hecha en casa, rellenas de pollo y manchego orgánicos. Bañadas con salsa roja y verde.

\$170

Sincronizada grain free nuevo

GF · 1

Con tortilla sin granos (de almendra), queso orgánico, pechuga de pavo, huevo estrellado, aguacate y salsa a elegir: verde o roja.

\$185

Desayuno mexicano

GF · VG · 1

Machaca a la mexicana, chilaquiles rojos, ensalada y aguacate.

\$175

sweet & salty

especiales

combinaciones de tus platillos favoritos

Magara deli 🌿 🛒

GF · VG · 1 · 9 · 11

Chilaquiles rojos, huevo al gusto, aguacate y **medio waffle de almendra**.

\$170

Canadiense 🌿 🛒

GF · VG · 1 · 9 · 11

Waffle de almendra, huevo estrellado, tocino natural, y miel de maple orgánica 100% natural.

\$195

Desayuno de campeones 🌿 🛒

GF · VG · 1 · 9 · 11

Medio waffle de almendra, 2 huevos revueltos con lomito, camote horneado y aguacate.

\$185

chilaquiles

Totopos deshidratados y horneados. Salsas hechas en casa, desde cero, sin colorantes ni conservadores.

Chilaquiles rojos o verdes

GF · VG · 1 · 11

Con (o sin) huevo al gusto y aguacate.

\$150

Machaquiles

GF · VG · 1 · 11

Chilaquiles en salsa roja, machaca doradita y aguacate.

\$180

Chilaquiles doble proteína

GF · PA · 1 · 11

Chilaquiles rojos con huevo estrellado y chilaquiles verdes con pollo y aguacate.

\$195

omelettes

Dos piezas de huevo / solo claras +12

Omelette Popeye

GF · KE · VG · 1 · 11

Pechuga de pavo, manchego orgánico, espinaca, cebollín y serrano. Con ensalada y aguacate.

\$165

Omelette del huerto

GF · KE · VG · 1 · 11

Pimientos, champiñón, cebolla y manchego orgánico, bañado en salsa de la casa. Camote horneado y pan tostado sin gluten.

\$175

Extras:

Cátsup orgánica sin azúcar + \$15

Jalapeños fermentados de **Ferment Freaks** + \$17
pican rico, son probióticos y están deliciosos.

sándwiches

con ensalada o chips de camote

pan orgánico, sin gluten, sin azúcar y sin huevo.

Sándwich clásico

GF · 1

Pechuga de pavo, mozzarella, aderezo de aguacate con yogurt griego y aguacate.

\$190

Breakfast sándwich

GF · 1 · 11

Pechuga de pavo con huevo, mozzarella, chipotle y aguacate.

\$190

Sándwich mozzarella pesto

GF · 1 · 9

Pechuga de pollo, pesto de tomate, mozzarella y aguacate.

\$210

Sándwich tuna chipotle

GF · PA · 1 · 3

Atún fresco sellado, partido en tiras, con delicioso aderezo de chipotle hecho en casa y aguacate.

\$215

Sándwich green & fit

GF · VG · 1 · 9

Pechuga de pollo, mozzarella, pesto, tomate y aguacate.

\$210

Sándwich deli chipotle

GF · 1 · 11

Pechuga de pollo \$205 *Pechuga de pavo \$195*
mozzarella, aderezo chipotle hecho en casa y aguacate.

keto

Sánwich triple proteína

GF · KE · PA

Hecho con **pan keto de nuez de la india y harina de coco**. Con tocino, lomito, huevo y aguacate. Acompañado de ensalada.

\$255

Keto avotoast

nuevo

GF · KE · PA · LC · 9 · 11

Pan keto con aguacate, huevo revuelto y tocino. (1 pieza)

\$110

Keto breakfast

nuevo

GF · KE · PA · LC · 9 · 11

Pancakes keto (2 piezas) con miel de maple keto, huevos estrellados (2) y tocino.

\$195

todos nuestros precios incluyen IVA



ensalada
cesar

ensalada
italiana

ensalada
sweet greens

comidas

Lunes a domingo de 1 pm a 5 pm

Nuestra cocina cierra a las 4:30 pm, nuestro local a las 5 pm



taquitos
gober



pizza
victoria



paleo bbq
burger

entradas

Guacamole & chips

\$115

GF · PA · VN

Guacamole con hemp seeds y chips de camote hechas en casa.

Tostadas de ceviche de atún

\$180

GF · PA · KE · 3 · 11

Dos tostadas de atún fresco sazonadas con aminos de coco, servidas sobre tostaditas de nopal con aderezo de chipotle y aguacate.

Tacos gobernador (2 pzas)

\$160

GF · PA · 1 · 7

Tortilla de nopal con queso orgánico y camarón.

pita pizza *low carb*

Crust de harina de almendra, sin gluten, sin lácteos.

Pizza Victoria

\$205

GF · LC · 1 · 9 · 11

Salsa de tomate, manchego orgánico, champiñón, tocino y lomito.

Pizza Pimientocino

\$175

GF · LC · 1 · 9 · 11

Salsa de tomate, manchego orgánico, pimientos, cebolla y tocino.

Pizza BBQ

\$210

GF · PA · 1 · 9

Salsa de tomate, salsa BBQ casera, queso manchego orgánico, pollo y cebolla.

Sin lácteos: Cambia por queso vegano +\$45

healthy burgers

con chips de camote

Paleo bbq

\$225

GF · PA

Pan sin gluten, cebolla y champiñón caramelizado, aguacate y salsa barbecue hecha en casa.

La vegetariana

\$215

GF · VG · 1

Pan sin gluten, medallón de zanahoria y queso orgánico y aguacate.

De salmón

\$225

GF · PA · 3 · 11

Pan sin gluten, medallón de salmón de Alaska, aderezo chipotle y aguacate.

ensaladas

Cobb \$215

GF · PA · LC · 5 · 11

Mix de lechugas, pechuga de pollo, huevo cocido, tocino, tomate cherry, pepino, aguacate y vinagreta de albahaca.

Italiana \$140

GF · PA · 1

Pasta sin gluten con pesto, tomate cherry, parmesano y vinagreta de albahaca.

Cesar \$185

GF · 1 · 5

Mix de lechugas, pechuga de pollo, crotones sin gluten horneados en casa, parmesano y aderezo cesar vegano.

Sweet Greens \$140

GF · PA · 5 · 9

Mix de lechugas, manzana, fresa, queso de cabra, nuez y vinagreta de albahaca.

bowls

Salmon Pesto \$275

GF · PA · LC · 3 · 9

Base arroz de coliflor, salmón con pesto, verduras salteadas.

Keto teriyaki \$220

GF · PA · KE · 10

Pechuga de pollo salteada con brócoli, champiñón y cebolla, sazonado con salsa teriyaki hecha en casa, acompañado de arroz de coliflor.

Low carb yakimeshi \$210

GF · LC · 7 · 10

Arroz de coliflor con quínoa, camarón, calabaza, zanahoria, aguacate, sazonado con aminos de coco.

Magara poke \$210

GF · PA · LC · 3 · 10

Nuestra versión libre de soya. Atún fresco, quinoa edamames, aguacate, pepino, zanahoria y salsita hecha con aminos de coco y limón.

Calabaza bolognese \$180

GF

Pasta de calabaza, molida de res, salsa de tomate y parmesano.

Pollo en salsa Alfredo keto \$235

GF · KE

Pasta de calabaza, camarón, tocino, espinaca, crema agria fage, champiñón y parmesano.



low carb yakimeshi



keto teriyaki



magara poke

shots

Antigripal

GF · PA · VN · VG

De jengibre con naranja y limón.

\$55

Power shot

GF · PA · KE · VN · VG

De jengibre con manzana y cúrcuma.

\$60

Kefir de agua

GF · PA · KE · VN · VG · PR

Rica en bacterias y levaduras probióticas. Mejora la flora intestinal y refuerza las defensas.

\$40

Shot de vinagre de manzana

GF · PA · KE · VN · VG · PR

Ayuda a reducir los niveles de azúcar en la sangre y mejora la sensibilidad a la insulina.

\$35



jugos

drink your greens

Dr. Verde

GF · PA · VN · VG

Espinaca, pepino, apio, manzana verde, jengibre y limón.

\$75

Betarico

GF · PA · VN · VG

Betabel, zanahoria y apio.

\$80

Good morning

GF · PA · VN · VG

Betabel, zanahoria y naranja.

\$80

Vita-C

GF · PA · VN · VG

Naranja, piña, limón y jengibre.

\$80

smoothies

16 oz

sin endulzantes, 100% veganos

Hechos con leches vegetales, fruta y sin endulzar.

Berrylicious

GF · PA · VN · VG

Mix de berries, plátano, agua de coco y nuez.

\$95

Berrydelish

GF · PA · VN · VG

Fresa, plátano, leche de coco y goji berries.

\$90

Banana maca

GF · PA · VN · VG

Piña, plátano, leche de coco orgánica, maca, linaza y crema de almendra.

\$90

Energy

GF · PA · VN · VG

Plátano, leche de coco orgánica, cacao, crema de almendra, maca, vainilla y canela.

\$90

Choco peanut

GF · PA · VN · VG

Cacao, plátano, leche de coco, crema de cacahuete, canela y vainilla.

\$90

Healthy Ferrero

GF · PA · VN · VG

Leche de coco, plátano, crema de avellana, cacao, vainilla.

\$95

Wake me up

GF · PA · VN · VG

Café, plátano, crema de almendra, cacao, vainilla y canela.

\$95

protein shakes

Shakes de 20 oz, con 24 gr de proteína vegana 100% veganos

Habits Green Smoothie

GF · PA · VN · VG

Piña, espinaca, apio, pepino, limón y jengibre. Proteína vegana Habits.

\$145

Almond banana

GF · VN · VG

Leche de coco, plátano, linaza, crema de almendra o cacahuete, vainilla, proteína vegana Habits.

\$130

Choco dream

GF · PA · VN · VG

Leche de coco, plátano, cacao, vainilla, canela, proteína vegana Habits.

\$130

Rockin chai

GF · PA · VN · VG

Café, plátano, especias chai (jengibre, canela, nuez moscada), vainilla y proteína Habits

\$130

todos nuestros precios incluyen IVA

bebidas frías

Té verde frío

favorito

GF · PA · KE · VN · VG

Con limón y stevia.

\$60

Fresalimón con chía

GF · PA · KE · VN · VG

Fresa, limón, stevia y chía.

\$65

Recovery

GF · PA · VN · VG · PR

Suerorehidratante prebiótico preparado con kvass de Ferment Freaks y jugo de naranja.

\$75

Piñada

GF · PA · VN · VG

Con naranja y hierbabuena.

\$70

Soda felix (schorle)

GF · PA · VN · VG

El schorle es una bebida típica alemana preparada con jugo de fruta natural y agua mineral. Pregunta por los sabores de temporada.

\$75

Ginger ale

GF · PA · VN · VG · PR

Cerveza de jengibre de Ferment Freaks.

\$100

Topochico

\$55

kombucha

Delicioso tónico ancestral que ayuda a mejorar el tránsito intestinal, estimula a tu sistema inmune y acelera tu metabolismo.



Kombucha Bebida Viva

GF · PA · VN · VG · PR

Bebida probiótica de té negro pregunta por los sabores disponibles.

\$75

Kombucha Ferment Freaks

GF · PA · VN · VG · PR

Bebida probiótica de té negro. Elaboración artesanal, local. Sabores menta y jengibre.

\$90

café y té

Café americano

\$50

Americano espresso

\$60

Americano decaff

\$50

Café de la olla orgánico

GF · PA · VN

Con azúcar de coco y canela.

\$50

Bulletproof coffee

GF · KE

Espresso, mtc oil, ghee y vainilla.

\$75

Té

\$45

- Té verde
- Manzanilla y lavanda
- Inmunity

lattes

Café latte

GF · PA · KE · VN

Espresso con leche a elegir

\$65

Chocolate

GF · PA · VN

Cacao, azúcar de coco y canela.

\$65

Chai de la casa

GL · PA · KE · VN

Té negro, mezcla chai hecha en casa, sin lácteos. Con azúcar de coco y vainilla.

\$70

Golden milk

GL · PA · KE · VN

Curcuma, jengibre, canela, cardamomo, pimienta negra y aceite de coco. Sin endulzar.

\$65

Elige tu leche favorita

Leche de coco, almendra o leche orgánica Bove

¿Lo prefieres en las rocas?

Pide cualquiera de nuestros lattes en las rocas +\$5



No es solo café,
es tu momento.



celebra con nosotros

Eventos para 8 a 12 personas.



nuestros productos siempre contigo

granola, waffles,
paquetes de pizza y
haburguesas,
carne orgánica
y mas.

magara.mx/tienda



**Haz de tu
momento algo
especial.**

Reserva tu evento con nosotros y disfruta comida deliciosa, mesas lindas y cero complicaciones. Te esperamos con un menú especial para ti.



**Haz que lo
bueno llegue
a ti.**

Pide en línea y recibe productos reales, sabrosos y sin complicaciones. Desde nuestra cocina hasta tu mesa, con un solo clic.