


FRÜHLINGS-MENU

AUS DEM BESTEN, WAS UNS DIE WELT LIEFERN KANN.

BREAKFAST (BIS 11 UHR)

SMALL BREAKFAST 8.-	SUPERFOODS Portion je 4.-
Gipfeli mit Butter, Honig und Konfi mit Espresso oder Kaffee.	Açai, Moringa, Chiasamen, Camu Camu, Maca, Gojibeere.
FRUCHTSALAT 6.-	Passend zu Salat, Saft und Granola.
FRÜHSTÜCKS PLATTE 8.-	CROISSANTS
Käse, Schinken, Salami und Hausbrot	Nature / Vollkorn 2.-
	Eiermasse 4.-

GRANOLA

NATURAL 8.-	
Joghurt, Früchte und Beeren.	
ENERGY 15.-	
Joghurt, Granola, Früchte, Gojibeeren und Chiasamen.	
AÇAI POWER  14.-	
Granola, Açaibeerenpüree, Banane.	

SALADS

SPECIALS 14.- bis 16.-	
Wechselnde Special-Salads.	
ARABESQUE 14.-	
FrISChe Feigen, Orangen, Feta, Rucola, Zitronensaft.	
TOMATEN-AVOCADOSALAD 14.-	
Tomaten, Avocado, Mesclun, Basilikum.	
KICHERERBSEN-CHORIZOSALAD 15.-	
Kichererbsen, Chorizo, Rucola, Petersilie.	
SYAM MAMUANG 14.-	
Mango, Cashew, Schalotten, Chili.	


SOUPS

KALTE ERBSEN-MINZE SUPPE 9.-	
DAILY 9.-	
GAZPACHO (KALT) 12.-	
PHO-SUPPE 15.-	
Vietnamesische Suppe mit Gemüse, Rindfleisch, Lauch, Koriander, Minze, Limetten und Fischsauce.	

TAPAS (AB 17 UHR)

BELUGA-COUSCOUS 6.-	AUBERGINENTATAR 9.-
KICHERERBSEN-CHORIZO 6.-	HUMMUS 8.-
OLIVEN 6.-	PAO BRASIL MIT DIP 9.-
CIABATTA 4 STK 8.-	RINDSTATAR 12.-
CIABATTA 8 STK 16.-	KALTE PLATTE 18.-
PARMESAN 9.-	MEATBALLS 9.-

ALL DAY

CIABATTA		SUMMER-ROLLS	
ITALIAN 14.-		POULET 13.-	
Schinken, Rucola, Mozzarella.		Poulet, Lattich, Haussauce.	
BBQ-CHICKEN 16.-		BEEF 14.-	
Chicken, BBQ Sauce, Lattich.		Roastbeef, Gurke, Tartarsauce.	
ROASTBEEF 16.-		TOFU 12.-	
Rind, Rucola, Zwiebeln.		Soja, Gurken, Karotten, Hummus, Lattich.	
VEGETARIAN 14.-		SANDWICHES	
Grillgemüse, Pesto, Mozzarella.		SPECIAL 7.-	
BAGELS		Wechselndes Special-Sandwich.	
CLASSIC 13.-		ARAB  7.-	
Friskäse, Lachs, Kresse.		Hummus mit Tomatenpesto,	
ROASTBEEF 16.-		grillierte Auberginen & Rucolasalat.	
Rind, Wasabi, Tartarsauce.		SPANISH 7.-	
SWISS 12.-		Eieromelett, Tomatencoulis, Mesclunsalat,	
Friskäse, Schinken, Gruyère.		Manchegokäse.	
CREAM CHEESE 9.-		LEGENDARY 7.-	
Friskäse, Radieschen und Gurken.		Rohschinken, Marroni-Ingwercreme,	
QUICHE		Birne.	
WARME TAGESQUICHE 9.-		SWEETS	
		Fragen Sie unsere Mitarbeiter nach dem aktuellen Angebot in der Vitrine	

COMBOS

CIABATTA NACH WAHL	
+ DAILYSOUP ODER SALAT 21.-	
SUMMER-ROLLS NACH WAHL	
+ DAILYSOUP ODER SALAT 18.-	
SANDWICH NACH WAHL	
+ DAILYSOUP ODER SALAT 14.-	
DESSERT NACH WAHL	
+ KAFFEE 8.-	

BEVERAGES

FRISCHE SÄFTE	2.5 DL	KAFFEE & CO.	
DAILY 6.-		KAFFEE/ESPRESSO 4.20	
INGWER-RÜEBLI 6.-		DOPP. ESPRESSO 5.-	
APFEL-KIWI 6.-		CAPPUCCINO 5.20	
ORANGE 6.-		LATTE/SCHALE 5.50	
FRESH COCONUT 8.-		HEISSE SCHOKOLADE 5.50	
SOFTDRINKS		TEE ASSORTIERT 5.50	
Homemade Ice Tea, Tonic, Lemon,			
Ginger Ale, Wasser (mit/ohne), Coca Cola,			
Cola Zero 5.-		 VEGAN	Alle Preise in CHF und inklusive MwSt.



IM HERZEN VON ZÜRICH

SUPERFOOD IM SEEFELD.

Der Duft von frischem Kaffee. Musik, die im Ohr hängen bleibt. Das Klirpern der Eiswürfel im Mixbecher. Eine Zeitung raschelt. Ein Handy klingelt. Die schalldichte Türe zum Flagshipstudio von Energy öffnet sich mit einem knarrenden Geräusch. «Worauf hast du Lust? Den smaragdgrünen oder den blutorangenroten Smoothie? Den grossen Macchiato? Ein Goijbeeren-Müesli?» Das kurze Geräusch von Mikrofonen. Auf der Showbühne läuft gerade ein Tontest.

Das ist The Studio. Die einzigartige Café-Bar an der Dufourstrasse 23. Da, wo Prominente aus Musik, Unterhaltung oder Sport zu Live-Interviews vorbeischaun und die Gäste sie dabei beobachten können, sogar direkt vor ihnen sitzen, wenn sie interviewt werden. Das ist der Ort, wo Smoothies nicht nur superfrisch sind, sondern auch supergut schmecken. Wo Baristas perfekte Milchschaumhäubchen auf Cappuccinos zaubern, Moderatoren von morgens 06.00 Uhr bis abends um 20.00 Uhr live moderieren und sich bei ihrer Arbeit über die Schulter schauen lassen.

Im The Studio gibt es alles zum Frühstück. Man trifft sich hier zum federleichten Lunch. Hier hat gesundes Essen Vorfahrt. Frische, köstliche Tapas stehen nach der Arbeit bereit und zum Afterwork werden Cocktails frisch aufgemischt. Und: The Studio ist jener Ort, an dem ganz konsequent Superfood gefeiert wird. Essen, das – selbst in winzigen Einheiten – so gezielt voller Vitamine, Spurenelemente, ungesättigten Fettsäuren und Antioxidantien ist, dass es unsere Gesundheit stärkt und damit unser Leben besser macht.

Etwa die Açaibeere, die Frucht einer südamerikanischen Palme. Gross wie Heidelbeeren, dunkel wie diese. Die Menschen des Amazonas, nutzen die Açaibeere vor allem um fiebrige Erkrankungen in den Griff zu bekommen oder bei Hautproblemen. Ausserdem soll die Beere aphrodisierende Qualitäten haben...

Eines jedenfalls ist klar: The Studio ist alles, was wir lieben. Showbusiness, Fitness, Gesundheit, Musik und Lebensfreude. Alles und immer.

DAS IST SUPERFOOD

NUR WENN ESSEN BESONDERS REICH AN NÄHRSTOFFEN IST, ABER AUCH GANZ BESONDERS KALORIENARM, DARF ES SICH SUPERFOOD NENNEN. SEINE HOHE NÄHRSTOFFDICHTHE VERHILFT DANN NICHT NUR ZU NATÜRLICHER SCHÖNHEIT, SONDERN FÖRDERT AUCH UNSERE GANZE GESUNDHEIT.



AÇAIBEERE

Sie sind die Früchte einer südamerikanischen Palmenart, deren Mark für Palmherzen Verwendung findet. Die Beeren selbst sollen nicht nur bei Lymphdrüsenbeschwerden Abhilfe leisten, sondern werden auch bei fiebrigen Erkrankungen eingesetzt. Und: Die Eingeborenen setzen die Frucht bei Hautproblemen ein. Mit Erfolg.



MORINGA

Es sind die getrockneten und gemahlene Blätter des indischen Moringabaums, der zur Familie der Kreuzblütler gehört. Diese ist – von Rucola über Kohl bis Senf – eine weltweit hoch angesehene Pflanzenfamilie. Aus Moringapulver wird etwa auch Tee gebraut. Dieser schmeckt angenehm bitter und hat eine desinfizierende Wirkung.



CHIASAMEN

Früher nutzten die Bewohner Mittelamerikas diese winzigen Samen als Powerfood. Sie wurden eingeweicht oder geröstet, meist aber gemahlen gegessen und machten nicht nur lange satt, sondern verliehen auf langen Reisen Energie und damit Ausdauer. Sie kommen in Müeslis, Salaten und in Smoothies zum Einsatz.



CAMU CAMU

Sie kommen aus dem peruanischen Amazonasgebiet und sind die etwa 3 cm grossen Früchte eines Strauchs. Der Vitamin-C-Gehalt ihres Saftes oder Pulvers ist 40mal höher als jener von Orangen, ihr Eisengehalt enorm. Camu Camu gelten als der Liebe förderlich. Sicher aber wirken sie stimmungsaufhellend und fördern die Konzentration.



MACA

In Peru wird die Knolle gekocht und zu einem karamell-süss schmeckenden Dessert verarbeitet. Jedem Peruaner ist aber klar: Er gönnt sich damit nicht nur eine Köstlichkeit, sondern auch einen gewaltigen Energiekick, den die Wissenschaft sogar als libidostärkend – sie sollen das sinnliche Verlangen stärken – bezeichnet. Sicher aber ist: Maca wirkt stimmungsaufhellend und es verbessert den Schlaf.



GOJIBEERE

Sie wachsen rund um die Erde, können genauso sehr süss wie sehr sauer sein und kommen getrocknet – meist ganz – als Garnitur von Dessert, Smoothies oder Müeslis zum Einsatz. In Extraktform stärken sie das Immunsystem und schenken einen tieferen Schlaf. Ihr Gehalt an Vitamin A und C ist beachtlich, ihre antioxidativen Fähigkeiten ebenfalls.

HOMEMADE SMOOTHIES

FRISCHE SMOOTHIES FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG.



THE RAINFOREST 8.-
Ananas, Mango, Maracuja,
Guave, Acai.

THE REFRESH 8.-
Gurke, Apfel, Spinat,
Basilikum, Kiwi, Erdbeeren.

THE FLOW 8.-
Orange, Gurke, Karotte, Minze,
Ingwer, Banane, Mango.

THE BOOST 8.-
Apfel, Karotte, Ingwer, Spinat,
Avocado, Himbeere.

THE ISLAND 8.-
Orange, Ananas, Limette, Kiwi,
Maracuja, Kokoswasser, Banane.

THE UPDATE

ENERGY NEWS IN KÜRZE.



ENERGY APP.

Die Energy App, mit über 20 Channels für jede Stimmung, ist kostenlos im Apple Store und Google Play erhältlich. Neben den drei Radiostationen Energy Basel, Energy Bern und Energy Zürich, kannst du bequem zu Hause und unterwegs Energy TV schauen.

W-LAN.

Wähle das Netzwerk «The Studio» aus und öffne danach Safari. Du gelangst automatisch zu einer Website und erhältst nach Eingabe deiner Handynummer ein Passwort.

ENERGY CARD.

Hast du gewusst, dass du 10% auf das ganze Angebot hast, wenn du mit der Energy Card bezahlst? Falls du noch nicht Besitzer einer Energy Card Prepaidkarte oder Energy Card Kreditkarte bist, kannst du diese online unter energy.ch/card bestellen.

EVENTS.

Im The Studio haben wir regelmässig tolle Events und Veranstaltungen. Damit du immer up to date bist, werde Fan von The Studio auf Facebook und verpasse keine Highlights.

BEER & WINE

HAUSGEMACHTES BIER UND AUSGESUCHTE WEINE.

BIER

STEINFELS LAGER	2.5DL	5.-
STEINFELS WEIZEN	5DL	8.-
PANACHÉ	2.5DL	5.-
	5DL	8.-
HEINEKEN FLASCHE	3.3DL	7.-
CALANDA ALKOHOLFREI	3.3DL	5.-

SCHAUMWEIN

PROSECCO «MONTELLINA	1DL	8.50
	FL	59.-
CHAMPAGNER «DEUTZ»	1DL	14.-
	FL	98.-

ROSÉ

AURETO ROSÉ	1DL	7.90
	FL	55.-
DOMAINE OTT	FL	95.-

WEISSWEIN

HEIDA DU VALAIS AOC	1DL	8.-
	FL	56.-
CHARDONNAY AUSSIÈRES	1DL	7.-
	FL	49.-
JOSÉ PARIENTE VERDEJO	1DL	9.-
	FL	63.-
ARNEIS ROERO DOCG	1DL	10.-
	FL	70.-

ROTWEIN

SYRAH DU VALAIS	1DL	8.50
	FL	59.-
VALSERRANO «CRIANZA»	1DL	9.-
	FL	63.-
VALETTA TOSCANA	1DL	10.-
	FL	70.-
MERLOT TICINO	1DL	10.-
RISERVA ORO	FL	70.-