



# Filosofía

El restaurante es uno de los grandes protagonistas de MasQi. Desde que decidí abrir las puertas de mi casa, convertida en este proyecto tan inspirador, tenía claro que el restaurante debía cumplir varios objetivos:

El primero, conseguir que tanto personas veganas, como no veganas, disfrutaran plenamente de un **menú equilibrado**, en el que estuvieran presentes todos los nutrientes que necesitamos para sentirnos bien, más calmados, con más energía y donde la digestión fuera fácil.

A parte de sentir que nuestra comida es saludable, un valor prioritario para nosotros es el **disfrute**. Nuestro objetivo es que los sabores sean limpios, que podamos sorprender a nuestros comensales con la presentación de los platos y que nos demos cuenta de que se puede disfrutar sin comer carne, lácteos, azúcares y refinados.

Además, quería que los que pasaran por nuestro restaurante **aprendieran** un poquito más de nutrición, inspirándoles para que al llegar a casa, también empiecen a elegir productos más saludables y sustituyan aquellos menos sanos por otros mejores.

Para cumplir parte de esos objetivos tenemos en cuenta unas premisas: nuestros ingredientes son ecológicos y de primera calidad, nos suministramos de marcas ecológicas de primer nivel en el mercado para los productos no perecederos como legumbres, cereales, algas y otros; para los alimentos frescos, nos proveemos de



verduras ecológicas de distribuidores valencianos; y para los pescados, nos surtimos de pescados salvajes de la lonja de Alicante. Intentamos que los productos sean de proximidad.

Siempre decimos que el cariño es uno de los ingredientes más importantes y eso se transmite tanto por nuestro personal de cocina como el de sala. Tenemos un equipo de profesionales que comparten los valores de MasQi en sus propias vidas haciendo mucho más coherente el servicio que ofrecemos. El equipo que tenemos en cocina, con experiencia en los mejores restaurantes españoles con estrella Michelin, hacen que la experiencia sea muy satisfactoria.

Las estancias en MasQi buscan recobrar nuestra energía, salud y bienestar y la alimentación juega un papel fundamental en este proceso. Por ello, a lo largo de los últimos años me he ido formando en macrobiótica y he ido investigando para poder ayudar a recobrar nuestra "Salud" con la alimentación.

La labor del restaurante la complementamos con **charlas sobre nutrición** tanto en MasQi (ver programación en la web) como online (ver videos en Youtube e Instagram TV), así como las **consultas de macrobiótica** que ofrezco tanto a huéspedes como a visitantes, bajo cita previa, para ayudar a hacer un cambio de alimentación adaptada a la situación personal de cada uno. También disponemos del curso online de Alimentación Inteligente para ayudar a hacer ese cambio a una vida más saludable.

Te animo a que nos sigas en redes sociales y contacta con nosotros si quieres que te ayudemos en el proceso de mejorar tu vida a través de la alimentación.

Gracias por formar parte de la gran familia MasQi.

Sonia Ferre  
CEO y Fundadora de MasQi, The Energy House  
Body, Mind & Soul