

# CARTE D'HIVER

## Les salades 6,50 €

(se servir dans les « fridges » à associer avec un topping protéiné vegan ou volaille)

**Kale avocado & rice** 430 KCAL 46 GLUCIDES 10 PROTÉINES 25 LIPIDES 11 FIBRES  
Chou kale cru mariné au sésame toasté, avocat et mandarine  
à la coriandre, riz basmati vinaigré



**Purple roots** 225 KCAL 23 GLUCIDES 7 PROTÉINES 13 LIPIDES 9 FIBRES  
Salade de betterave et kumquat marinés aux cébettes et cumin,  
Labneh Vegan



**Quinoline** 414 KCAL 57 GLUCIDES 57 PROTÉINES 13 LIPIDES 9 FIBRES  
Salade de quinoa et lentilles corail à l'estragon, houmous protéiné,  
sauce acidulé à l'échalote



## Les toppings protéinés 3,30 €

(se servir dans les « fridges » à associer avec une salade vegan)

**Poulet manok** 85 KCAL 2 GLUCIDES 16 PROTÉINES 1 LIPIDE 1 FIBRE  
Poulet cuit à basse température mariné à la citronnelle  
et gingembre façon teriaki



**Vif d'or** 120 KCAL 12 GLUCIDES 8 PROTÉINES 2 LIPIDES 6 FIBRES  
Boulette de quinoa au lait de coco, carotte et curcuma



**Granola egg** 162 KCAL 6 GLUCIDES 10 PROTÉINES 5 LIPIDES 3 FIBRES  
Œuf mollet, poireaux vapeur marinés et granola salé



**Red tofu** 133 KCAL 12 GLUCIDES 8 PROTÉINES 1 LIPIDE 4 FIBRES  
Tofu lacto-fermenté aux baies roses et pickles de betterave



**Faible en  
calorie**  
(adapté  
aux sports detox)



**Riches en  
bons glucides**  
(adapté  
aux sports cardio)



**Riche en  
protéines**  
(adapté  
aux sports muscu)



**Poisson**



**Volaille  
française**



**Végétarien**



**Vegan**



**Sans gluten**



**Sans lactose**

# Les plats chauds 8,90 €

(se servir dans les « fridges » à faire réchauffer)

**Green code** 204 KCAL 22 GLUCIDES 19 PROTÉINES 24 LIPIDES 7 FIBRES

Cabillaud vapeur, purée de poireaux au zeste de mandarine, chou kale grillé et granola anisé



## Spicy soba

Nouilles soba sautées en sauce pimentée au lait de coco, champignon, carotte, brocoli, coriandre et cebette, poulet ou tofu

• **POULET** 530 KCAL 55 GLUCIDES 25 PROTÉINES 2 LIPIDES 9 FIBRES



• **TOFU** 545 KCAL 57 GLUCIDES 26 PROTÉINES 25 LIPIDES 8 FIBRES



## Liife Bowl

Quinoa citronné, patate douce rôtie, épinard vapeur, yaourt de soja épicé, amandes grillées, poulet ou tofu mariné à la citronnelle

• **POULET** 392 KCAL 48 GLUCIDES 32 PROTÉINES 11 LIPIDES 5 FIBRES



• **TOFU** 408 KCAL 49 GLUCIDES 22 PROTÉINES 14 LIPIDES 6 FIBRES



---

# Les desserts

(se servir dans les « fridges » ou au comptoir)



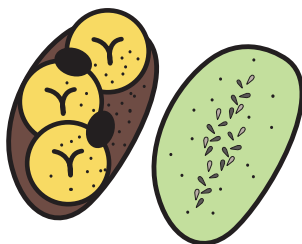
- **Yaourt soja** : purée de fruit et granola sans gluten au sarasin et abricots secs 3,00€
- **Fromage blanc** : purée de fruit et granola aux amandes et noix de pécan grillées 3,00€
- **Spicy choco mousse** : mousse vegan au chocolat aux épices douces (cannelle, girofle, muscade) 3,00€
- **Crème végétale** : crème de tofu soyeux aux pruneaux et amandes 3,50€
- **Crème végétale** : crème de tofu soyeux aux dattes, amandes et fleur d'oranger 3,50€
- **Cake chia citron** vegan 3,50€
- **Passion chocolat cake** sans gluten et sans lactose 3,50€
- **Banana bread** : peanut butter sans gluten et sans lactose 3,50€
- **Carrot cake** 3,50€

# TOASTS & BOWLS

(Préparé minute, à demander au comptoir)



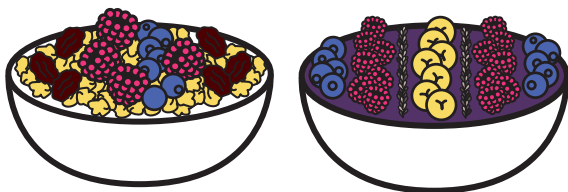
## Toasts



- Marmelade toast, aux mandarines et baies de goji 6,00 €
- Almond butter toast, banane coupée, fruit de saison et baies de goji 7,00 €
- Avo & kiwi toast, aux noix de cajou et coriandre fraîche 7,00 €
- Peanut butter toast et super food 7,00 €

---

## Bowls



- Açaï bowl : banane, fruits de saison, chia, granola au choix : 8,90 €  
granola original / granola no glu / granola choco nuts
- Granola bowl : fromage blanc ou au yaourt de soja et fruits frais, granola au choix 7,00 €  
granola original / granola no glu / granola choco nuts
- Winter bowl : granola de quinoa au curcuma, graine de courges et amandes, 7,00 €  
mandarine et pomme granny
- Hot chocolate smoothie bowl : smoothie chaud de cacao cru au lait de noisette, 7,00 €  
granola choco nuts



# Les barres énergétiques



3,00 €

## Sweet Coco

Datte, poudre d'amande, abricot sec, poudre de coco, gingembre



## Mango pistache boost

Mangue séchée, abricot sec, gingembre, baie de goji, pistache émondée, flocon d'avoine, miel de fleur, sésame blanc



## Pecan peanut putter

Pâte de cacahuète, noix de pécan, amande, baie de goji, sirop d'érable, gingembre, flocon d'avoine



# Les jus sport bio

5,80 €



### PINK FLOYD

pomme  
lait d'amande  
banane  
framboise



### TEDDY PROT

pomme  
lait d'amande  
banane  
épinard



### MADE IN HEAVEN

pomme  
lait d'amande  
kiwi  
spiruline



### MUSCLE UP

lait d'amande  
banane  
peanut butter



### CARDIO FUEL

lait d'amande  
banane  
datte

# Les jus détox bio

5,80 €



### ANTI MOJITO

pomme  
concombre  
gingembre  
menthe



### ORANGE IS THE NEW LIFE

carotte  
gingembre  
curcuma



### GREEN SUÉDOISE

pomme  
concombre  
épinard  
citron vert



### TINTO VERANO

pomme  
fraise  
kiwi  
ananas



### ASSNANA

pomme  
betterave  
ananas

Possibilité d'ajouter dans chaque jus de la protéine bio +2,00 €

 Spiruline (vegan)

 Protéine de chanvre (vegan)

 Whey (non bio)

Possibilité d'ajouter dans chaque jus des superaliments bio +1,00 €

 Energy Boost : maca

 Immune system boost : gingembre

 Antioxydant : baie de goji ou cranberries