

# LA CARTE DE PRINTEMPS

## Les salades .....6,50 €



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

### BASE CARDIO :



#### Mamma mia !

Salade de pâtes, crémeux de piquillos, fenouil et olives grillées à l'aneth



### BASES DETOX :



#### Kimchou rouge

Chou rouge lacto-fermenté façon Kimchi, gingembre bio, daikon, poireaux bio, romaine, gomasio maison



### BASE MUSCU :



#### Better, stronger, peanut butter

Semoule végétale : brocoli bio, épeautre bio et maïs

Pousses d'épinard, sweet & sour sauce au peanut butter bio



---

## Les toppings protéinés .....3,30 €



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

### Chicken run

Poulet rôti au gingembre bio confit



### Lemon leeks

Boulettes grillées de quinoa bio aux poireaux bio, sauce citronnée



### Rainbow egg

Œuf mollet bio et pickles de carottes multicolores



### Extra-gon

Boulette de lentilles verte à l'estragon, sauce yaourt, betterave chioggia



# Les plats chauds



8,90 €

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

## BASES DETOX :



### Chou-flower power

Chou-fleur rôti sauce aux épices, riz basmati bio grenade et ciboulette



### Fish & chill

Cabillaud, sarrasin bio au cresson cru et cuit, baies roses et sauce au lait d'amande bio



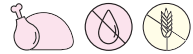
## BASE CARDIO :



### Quinotto

Risotto crémeux de quinoa bio et lentilles corail bio aux câpres et cerfeuil, aubergine grillée. Poulet ou tofu grillé.

• POULET :



• TOFU :



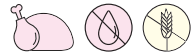
## BASE MUSCU :



### Chicken green curry / tofu green curry

Crème de curry verte protéinée aux brocolis bio et épinards. Riz basmati bio, coriandre, cébette et amandes. Poulet rôti ou tofu grillé

• POULET :



• TOFU :



# Les desserts



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

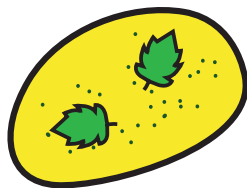
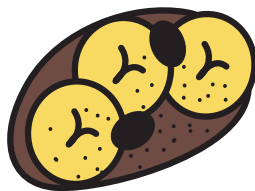
- **Yaourt soja** 3,00€
- **Fromage blanc** 3,00€
- **Hey mango** (vegan, sans gluten) 4,00€  
grande salade de mangue, ananas, orange banane et gingembre
- **My sweet rice** (vegan, sans gluten) riz au lait d'or : amande et curcuma 3,50€
- **Crème végétale** (vegan, sans gluten) crème de tofu soyeux au chocolat et cacao cru 3,50€
- **Cake citron pavot** (sans gluten, sans lactose) 3,00€
- **Fondant choco framboise** (sans gluten, sans lactose) 3,00€
- **Carrot cake** (sans gluten, sans lactose) peanut butter sans gluten et sans lactose 3,00€
- **Banana bread** (sans gluten, sans lactose) 3,00€

# Les toasts.....7,00 €

## Peanut/almond butter toast



Toast au beurre de cacahuète bio/d'amandes bio, bananes et super food : chia bio, cranberry et goji



## Pineapple toast

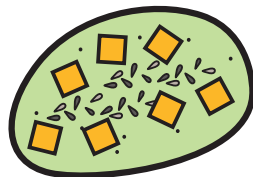


Toast de confiture d'ananas à la menthe et graines de coriandre Sans sucre s'il vous plait !

## Avo & mango toast



Toast de mangue et avocat bio à la coriandre et noix de cajou concassées



---

# Les bowls.....



## Granola bowl



7,50 €

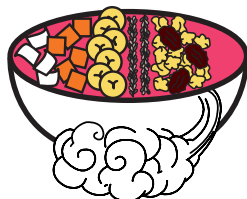
Fromage blanc ou au yaourt de soja et fruits frais, granola maison

## Acai bowl



9,50 €

Açaï bio, banane bio, fruits de saison, chia bio, granola maison



## Dragon bowl



9,50 €

Fruit du dragon bio, banane bio, poudre de coco, mangue, granola maison

# Smooth' detox.....6,50 €



## BASIC BEACH bio

pomme  
carotte  
gingembre  
curcuma

Kcal:195 - P:3  
G:45 - L:1 - F:3



## EAT YOUR GREENS bio

carotte  
épinard  
céleri  
graine de chia

Kcal:164 - P:6  
G:32 - L:2 - F:6



## ANTI MOJITO bio

pomme  
concombre  
menthe  
gingembre

Kcal:196 - P:2  
G:43 - L:4 - F:8



## GREEN SUÉDOISE bio

pomme  
concombre  
épinard  
citron vert  
chlorella

Kcal:164 - P:5  
G:37 - L:1 - F:3



## BEAT ROOTS bio

pomme  
betterave  
ananas  
baie de goji

Kcal:215 - P:3  
G:50 - L:1 - F:9

# Smooth' power.....6,50 €



## PINK FLOYD bio

pomme  
lait d'amande  
banane  
framboise  
camu camu

Kcal:246 - P:2  
G:58 - L:2 - F:6



## MY BAIE

pomme bio  
fraise bio  
ananas bio  
myrtille  
cranberry bio

Kcal:191 - P:1  
G:46 - L:1 - F:6



## LA VÉRITÉ SI JE MANGUE

pomme bio  
ananas bio  
mangue  
maca bio

Kcal:176 - P:1  
G:41 - L:1 - F:5



## TUDO BEM bio

pomme  
banane  
açai  
guarana

Kcal:267 - P:2  
G:51 - L:6 - F:4



## CHAÏNNING TATUM bio

pomme bio  
lait d'amande bio  
banane bio  
datte  
épice chaï bio

Kcal:383 - P:19  
G:54 - L:10 - F:5

# Smooth' protein.....7,50 €



## MUSCLE UP bio

lait d'amande  
banane  
peanut butter  
protein booster  
chocolat

Kcal:469 - P:24  
G:40 - L:15 - F:7



## BADASS

pomme bio  
lait d'amande bio  
banane bio  
myrtille  
protein booster  
vanille bio

Kcal:342 - P:17  
G:57 - L:5 - F:6



## BRUCE LEAN bio

pomme  
lait d'amande  
banane  
épinard  
protein booster  
vanille

Kcal:277 - P:17  
G:48 - L:3 - F:4



## LOW CARB

eau minérale  
myrtille  
protein booster  
vanille bio

Kcal:205 - P:29  
G:11 - L:2 - F:5