

CARTE



D'



É

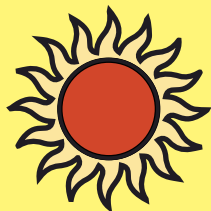
liife

eat smart

É



T



Le restaurant propose des produits frais et de saison, travaillés chaque jour dans notre cuisine. Nous vous proposons des nouveautés toutes les semaines. Nous vous accueillons pour le petit déjeuner et le déjeuner. Le sport est au cœur de la composition des plats. La plupart de nos plats sont pensés pour répondre aux besoins nutritionnels du sportif. Il y a donc des plats faibles en calories, riches en bons glucides ou riches en protéines. Vous pouvez aisément vous retrouver grâce aux pictogrammes.



Faible en calories

(adapté aux sports detox)



Riche en bons glucides

(adapté aux sports cardio)



Riche en protéines

(adapté aux sports muscu)



Poisson



Volaille française



Végétarien



Vegan



Sans gluten



Sans lactose

LA CARTE D'ÉTÉ

Les salades 6,50 €



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

BASE CARDIO :

Sweety Rice 375 KCAL 46 GLUCIDES 8 PROTÉINES 16 LIPIDES 6 FIBRES

Riz rond à la coriandre, patates douces rôties, avocat bio, pousses d'épinard. Sauce citronnelle acidulée et graines de courges torrifiées



BASES DETOX :

Sarah Zen 300 KCAL 30 GLUCIDES 7 PROTÉINES 7 LIPIDES 5 FIBRES

Salade de sarrasin, concombre, fraise et basilic.

Yaourt à la noix de coco



BASE MUSCU :

Fresh Mind 399 KCAL 35 GLUCIDES 10 PROTÉINES 22 LIPIDES 8 FIBRES

Taboulé Libanais de quinoa, menthe, persil et coriandre

Houmous vert de petit pois. Mâche et tomate cerises



Les toppings protéinés 3,30 €



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

Poulet Manoc (summer style) 122 KCAL 6 GLUCIDES 19 PROTÉINES 2 LIPIDE 1 FIBRES

Poulet mariné à la sauce soja au thym et romarin, tomates Green Zebra



Vegan Kefta 102 KCAL 8 GLUCIDES 8 PROTÉINES 4 LIPIDE 4 FIBRES

Falafel de lentilles, menthe, coriandre et oignons rouges

Sauce concombre menthe



Blue egg 109 KCAL 4 GLUCIDES 10 PROTÉINES 5 LIPIDE 1 FIBRES

Œuf Mollet « bleu » et choux rouge mariné au vinaigre de cidre



En rouge et noir 170 KCAL 18 GLUCIDES 7 PROTÉINES 6 LIPIDE 4 FIBRES

Boulette de quinoa au poivron et gingembre. Sauce au sésame noir



Les plats chauds 8,90 €

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

BASE DETOX :



Chouka Lasagna

Lasagnes de légumes méditerranéens (courgettes, aubergines, poivrons et tomates) aux épices douces avec pousse de roquette
Poulet grillé, ou polenta persil/menthe

• **POULET** : 190 KCAL 11 GLUCIDES 24 PROTÉINES 2 LIPIDES 7 FIBRES



• **POLENTA** : 123 KCAL 34 GLUCIDES 5 PROTÉINES 3 LIPIDES 11 FIBRES



BASE CARDIO :



Sunny Parmentier

Parmentier de saumon et épinards. Écrasé de pommes de terre, sésame et cébette.
Sarrasin croustillant

• **POISSON** : 412 KCAL 29 GLUCIDES 25 PROTÉINES 4 LIPIDES 4 FIBRES



• **TOFU** : 366 KCAL 29 GLUCIDES 10 PROTÉINES 21 LIPIDES 6 FIBRES



BASE MUSCU :



Red Peanut Curry

Légumes vert dans une sauce épicée aux cacahuètes, patate douce et lait de coco.
Riz rond et basilic Thai.

• **POULET** : 535 KCAL 53 GLUCIDES 49 PROTÉINES 12 LIPIDES 9 FIBRES



• **TOFU** : 507 KCAL 53 GLUCIDES 36 PROTÉINES 14 LIPIDES 10 FIBRES



Les desserts

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



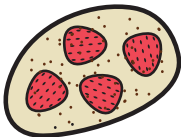
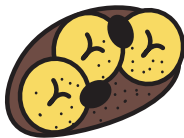
- Yaourt soja & fromage blanc 3,00€
- Gaspacho de pastèque au basilic 3,00€
- Salade de fruit du moment 4,00€
- Crème végétale 3,50€
Crème de tofu soyeux au chocolat, huile de coco et piment
- Chia Pudding 3,50€
Pudding de graines de chia au thé matcha et framboise fraîche
- Fondant choco myrtille 3,00€
- Carrot cake 3,00€
- Banana bread 3,00€

Les toasts 7,00 €

Peanut butter Toast

214 KCAL 33 GLUCIDES 7 PROTÉINES 6 LIPIDES 6 FIBRES

Toast au beurre de cacahuète, bananes et super food : chia, cranberry et baie de goji



Strawberry Toast

194 KCAL 28 GLUCIDES 7 PROTÉINES 6 LIPIDES 4 FIBRES

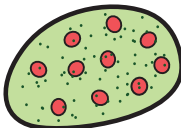
Toast au beurre d'amandes blanches, fraise et fève de cacao cru



Pina Colada Toast

127 KCAL 21 GLUCIDES 4 PROTÉINES 3 LIPIDES 5 FIBRES

Toast au tranches d'ananas mariné au gingembre et noix de coco séchée



Avo & Grenate Toast

159 KCAL 21 GLUCIDES 3 PROTÉINES 7 LIPIDES 2 FIBRES

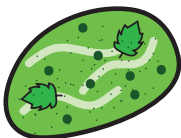
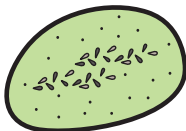
Toast à l'avocat bio, grenade et coriandre



Avo & Kiwi Toast

204 KCAL 20 GLUCIDES 19 PROTÉINES 24 LIPIDES 7 FIBRES

Toast avocat bio, kiwi, noix de cajou et coriandre fraîche



Green Houmous Toast

189 KCAL 27 GLUCIDES 9 PROTÉINES 5 LIPIDES 4 FIBRES

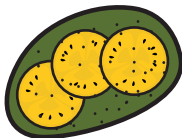
Toast au houmous de petits pois et menthe. Lamelles de concombre



TomaToast

145 KCAL 19 GLUCIDES 6 PROTÉINES 5 LIPIDES 5 FIBRES

Toast au pesto de spiruline et tranches de tomates ananas



Les bowls



Granola bowl



en option

7,50 €

310 KCAL 25 GLUCIDES 12 PROTÉINES 18 LIPIDES 8 FIBRES

Fromage blanc ou yaourt de soja, sarrasin, graine de courges, amande éfilée et cranberries

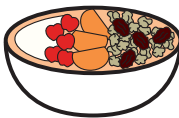
Acai bowl



280 KCAL 45 GLUCIDES 7 PROTÉINES 18 LIPIDES 8 FIBRES

Açaï, granola, chia, framboise et myrtilles

9,50 €



Summer bowl



9,50 €

305 KCAL 47 GLUCIDES 9 PROTÉINES 9 LIPIDES 6 FIBRES

Smoothie glacé à l'abricot, granola sarrasin, cerise et purée d'amandes blanches

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

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



**CHAÎNNING
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

Pour nous retrouver :

LIIFE – PETITS CARREAUX

33 rue des Petits Carreaux – 75002 Paris

OUVERT DU :

LUNDI AU VENDREDI DE 8H30 À 18H

SAMEDI ET DIMANCHE DE 10H30 À 17H30

LIIFE @ MIDTOWN SPORTS CLUB (INDOOR BOOTCAMP)

21 Rue Herold – 75001 Paris

OUVERT DU :

LUNDI AU VENDREDI DE 8H À 14H30 ET

LUNDI, MARDI ET JEUDI DE 18H30 À 20H30

SAMEDI ET DIMANCHE DE 10H À 13H30

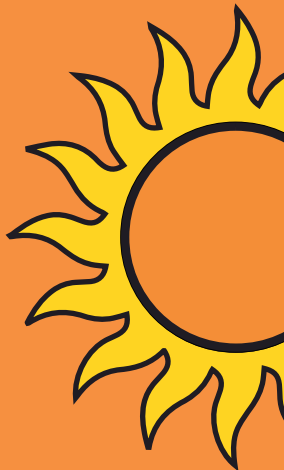
Téléphone : 06 27 92 32 35

Email : contact@liife.fr

Instagram : [@liife_eatsmart](https://www.instagram.com/liife_eatsmart)

Facebook : [@liifeeatsmart](https://www.facebook.com/liifeeatsmart)

Abonne-toi à notre newsletter sur www.liife.fr



liife

eat smart