

liife

eat smart



 **LIIFE PETITS
CARREAUX**
33 rue des Petits
Carreaux
75002 Paris

 **LIIFE x
LA.SALLE.
DE.SPORT.PARIS
WITH REEBOK**
12 boulevard
de la Madeleine
75009 Paris

 **@liife_eatsmart**

 Livraisons
**Uber Eats, Glovo
& Deliveroo**

 **contact@liife.fr**



CHEZ **LIIFE**, NOUS VOUS OFFRONS
UNE CUISINE **SAIN**E ET **ÉQUILIBRÉE**,
CRÉE PAR DES GOURMANDS
PASSIONNÉS DE **SPORT** !

NOUS PROPOSONS DES **PRODUITS
FRAIS ET DE SAISON**, TRAVAILLÉS
CHAQUE JOUR DANS NOTRE CUISINE.

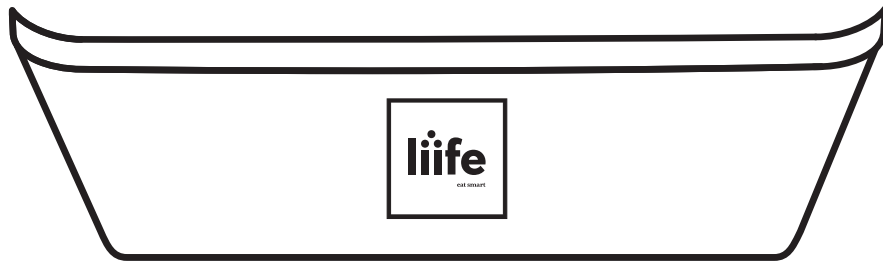
NOTRE CONCEPT « **EAT SMART** »
EST AXÉ SUR TROIS PILIERS :
**LE SPORT, LA SANTÉ ET
L'ENVIRONNEMENT.**

NOUS ŒUVRONS **QUOTIDIENNEMENT**
POUR VOUS MAINTENIR EN FORME
TOUT EN RESPECTANT L'ENVIRONNEMENT.

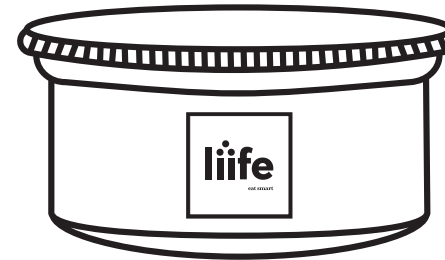


COMPOSTABLE

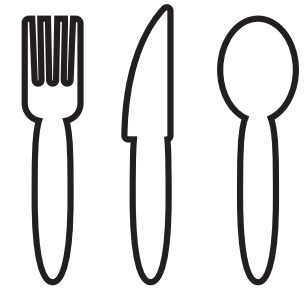
**Matière 100% végétale
et compostable !
#imnotplastic**



**Bols plats chauds
(couvertures en plastique)**



**Bols & couvercles
entrées**



Couverts



**Bols & couvercles
salades**



**Pailles, dômes et
gobelets jus**



**Petits pots
à desserts**



Pots à sauce

ENTRÉES / COLLATIONS

PINK PROTEIN 4.80€

(High protein / Végétarien / Sans gluten)
Betteraves bio rôties au yaourt, ail, menthe
et cumin, huile d'olive et œuf dur bio.

Kcal : 123 / **P** : 13g / **G** : 9g / **L** : 22g / **F** : 1g

CHICKEN FALL 5.20€

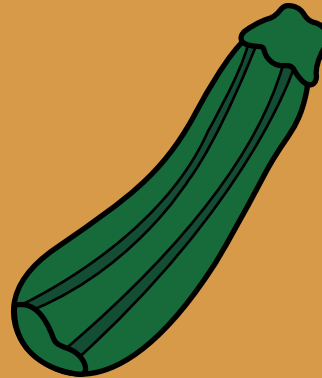
(High protein / Poulet / Sans lactose)
Salade de champignons portobello, potimarron bio
et poulet au lait de coco, gingembre bio, coriandre,
sauce soja et pickles de piment.

Kcal : 120 / **P** : 19g / **G** : 3g / **L** : 3g / **F** : 1g

TABOU LIIFE 4.70€

(Energy / Vegan)
Taboulé vert au boulgour bio, citron bio, cerfeuil,
cranberries et avocat.

Kcal : 347 / **P** : 5g / **G** : 36g / **L** : 6g / **F** : 2g



TOASTS

PEANUT BUTTER & BANANA 9.90€

Beurre de cacahuètes pur, bananes,
baies de goji, cranberries, graines de chia.

Kcal : 456 / **P** : 14g / **G** : 49g / **L** : 20g / **F** : 10g

AVOCADO & GRENADE* 9.90€

Guacamole d'avocat, cumin, coriandre,
citron vert et grenade.

+ œuf mollet bio 2€

Kcal : 366 / **P** : 8g / **G** : 30g / **L** : 21g / **F** : 9g

AVOCADO & GINGER* 9.90€

Guacamole maison, pickles de gingembre bio,
sésame et cranberries.

+ œuf mollet bio 2€

Kcal : 405 / **P** : 10g / **G** : 32g / **L** : 24g / **F** : 10g

SMOKED TOAST* 9.90€

Truite saumonée, cream cheese, radis,
cerfeuil et baies roses.

+ œuf mollet bio 2€ / avocat 2,50€

Kcal : 387 / **P** : 24g / **G** : 30g / **L** : 14g / **F** : 5g

**Garniture : mix de salade (selon arrivage)
et vinaigrette maison*

PLATS (Toutes les semaines nous cuisinons une nouvelle recette de salade, de plat chaud et d'entrée. Découvrez les recettes de la semaine directement au restaurant sur notre ardoise, sur les plateformes de livraison ou sur Instagram.)

SALADES

WALNUT BUILDER 8.20€

(High protein / Poulet / Sans lactose)

Petit épeautre bio, œuf mollet bio et poulet au céleri rave bio, huile de noix et persil. Jeunes pousses d'épinard et sauce maison aux noix et citron bio.

Kcal : 564 / **P** : 28g / **G** : 25g / **L** : 36g / **F** : 8g

NUTTY DETOX 7.90€

(Detox / Vegan / Sans gluten)

Salade de quinoa tricolore bio et potimarron bio à l'huile de noisette, cerfeuil et graines de courge bio. Mesclun de salade et pickles d'oignon rouge. Sauce maison aux agrumes et noisettes.

Kcal : 419 / **P** : 25g / **G** : 44g / **L** : 14g / **F** : 4g

PLATS CHAUDS

HOT PORTOBELLO 9.70€

(Detox / Vegan / Sans gluten)

Poêlée de champignons portobello, cébette et radis. Boulettes végétales aux betteraves bio, pois chiches et coriandre. Riz basmati bio.

Kcal : 541 / **P** : 33g / **G** : 68g / **L** : 18g / **F** : 13g

PUMPKIN CHICKEN BOOST 9.50€

(Energy / Vegan / Sans lactose)

Filet de poulet aux épices douces, potimarron bio rôti à l'orange bio. Boulgour bio aux amandes et 4 épices. Sauce maison aux agrumes bio, ail et persil.

Kcal : 392 / **P** : 13g / **G** : 38g / **L** : 14g / **F** : 10g

MUSCLE SALMON CURRY 9,90€

(High protein / Poisson / Sans gluten / Sans lactose)

Filet de saumon vapeur. Curry au fenouil bio et lait de coco, pois chiches, gingembre et piment vert. Riz rouge à l'aneth et citron bio.

Kcal : 639 / **P** : 30g / **G** : 58g / **L** : 29g / **F** : 8g

EGGS (Seulement disponible au restaurant 33 rue des petits carreaux)

GREEN EGGS 10.50€

Cassolette d'œufs bio aux légumes verts assaisonnés à l'huile d'olive, fêta, cébette et paprika.

Kcal : 298 / **P** : 21g / **G** : 5g / **L** : 21g / **F** : 4g

RED EGGS 10.50€

Cassolette d'œufs bio, compotée de poivrons, tomates et oignons rouges, piment, gingembre bio, cumin et persil.

Kcal : 245 / **P** : 18g / **G** : 13g / **L** : 13g / **F** : 5g

YELLOW EGGS 10.50€

Cassolette d'œufs bio aux carottes jaunes bio rôties, compotée d'oignons au lait de coco et curcuma. Coriandre fraîche et paprika.

Kcal : 255 / **P** : 17g / **G** : 6g / **L** : 16g / **F** : 5g



BOWLS

GRANOLA BOWL 9.90€

Fromage blanc ou yaourt de coco (vegan) servi avec granola maison et fruits frais.

Kcal : 455 / **P** : 28g / **G** : 45g / **L** : 17g / **F** : 12g

AÇAÏ BOWL 9.90€

Baies d'açaï bio du Brésil et banane mixées. Servi avec du granola maison, graines de chia, baies de goji et fruits frais.

Kcal : 445 / **P** : 10g / **G** : 51g / **L** : 23g / **F** : 15g

PORRIDGE CACAO COCO 9.90€

Porridge d'avoine bio, lait de coco, cacao cru bio, sirop d'érable, banane bio et fruits frais.

Kcal : 425 / **P** : 8g / **G** : 50g / **L** : 18g / **F** : 8g

FROZEN COCO YOGOURT 9.90€

Yaourt de coco mixé avec mangue et ananas bio, servi avec granola maison et fruits frais.

Kcal : 463 / **P** : 9g / **G** : 24g / **L** : 32g / **F** : 16g

+ granola / fruit / peanut butter / almond butter : 1€



DESSERTS

FROMAGE BLANC GRANOLA SIROP D'ÉRABLE 3.50€

Fromage blanc 0%, sirop d'érable et granola «original» maison.

Kcal : 215 / **P** : 12g / **G** : 21g / **L** : 14g / **F** : 3g

FROMAGE BLANC GRANOLA PURÉE DE FRUITS ROUGES 3.50€

Fromage blanc 0%, purée de fruits rouges et granola «original» maison.

Kcal : 200 / **P** : 12g / **G** : 29g / **L** : 4g / **F** : 2g

FROMAGE BLANC SPÉCULOS CRÈME DE MARRON 3.50€

Fromage blanc 0%, crème de marron, spéculos.

Kcal : 230 / **P** : 10g / **G** : 22g / **L** : 15g / **F** : 4g

CRÈME VÉGÉTALE 3.50€

(Vegan / Sans gluten)

Crème végétale aux dattes, amandes et fleur d'oranger.

Kcal : 112 / **P** : 7g / **G** : 8g / **L** : 6g / **F** : 2g

FONDANT CHOCOLAT FRAMBOISE 4.00€

(Sans gluten)

Chocolat, farine de riz et framboises.

Kcal : 353 / **P** : 4g / **G** : 24g / **L** : 27g / **F** : 2g

PUDDING DE CHIA 3.50€

(Sans gluten)

Graines de chia, eau de coco, lait de coco et purée de fruits rouges.

Kcal : 75 / **P** : 4g / **G** : 7g / **L** : 6g / **F** : 1g

SALADE DE FRUITS DE SAISON 4.50€

SNACKS

COOKIES (From Jean Hwang Store) 3.50€

Caramel beurre salé / Chocolat noir fleur de sel / Pépites de chocolat

Kcal : 353 / **P** : 4g / **G** : 24g / **L** : 27g / **F** : 2g

QUINOA CHIPS (Vegan / Sans gluten) 3.50€

Pour 50g :

Kcal : 225 / **P** : 4g / **G** : 33g / **L** : 14g / **F** : 1g

HUMMUS CHIPS (Vegan / Sans gluten) 3.50€

Pour 50g :

Kcal : 225 / **P** : 3g / **G** : 34g / **L** : 13g / **F** : 2g

BAR BRENNOS (Vegan / Sans gluten) 3.50€

Barre artisanale by Brennös, au beurre de cacahuètes, chanvre et maca.

BOISSONS CHAUDES BIO

THÉ 3.00€

EXPRESSO 2.00€

Grains de café bio et équitables d'Honduras fraîchement moulus (double +1€).

AMERICANO 3.00€

Café allongé

CAFE LATTE 5.00€

Expresso (double +1€) et mousse de lait végétal.

MOCHACHINO 6.00€

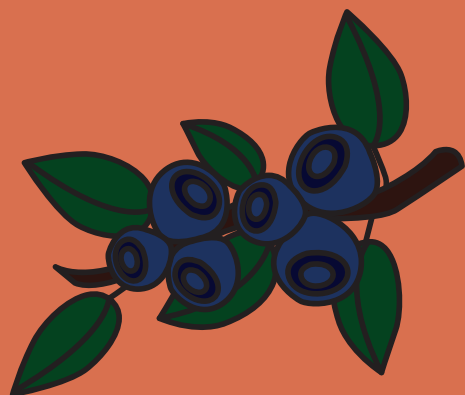
Expresso (double +1€), poudre de cacao cru, sirop d'agave, mousse de lait végétal.

MATCHA LATTE 6.00€

Matcha, sirop d'agave, mousse de lait végétal.

LAIT D'OR 6.00€

Curcuma frais, poivre noir, sirop d'agave, mousse de lait végétal.



SMOOTH' DETOX 6,50€

ANTI MOJITO

Pomme, concombre, gingembre et menthe.

Kcal : 196 / **P** : 2g / **G** : 43g / **L** : 4g / **F** : 8g

GREEN SUÉDOISE

Concombre, épinard, citron vert, pomme et chlorella.

Kcal : 74 / **P** : 4g / **G** : 11g / **L** : 1g / **F** : 3g

BASIC BEACH

Pomme, carotte, gingembre et curcuma.

Kcal : 195 / **P** : 3g / **G** : 45g / **L** : 1g / **F** : 3g

COCO VERDE

Eau de coco, épinard et spiruline.

Kcal : 74 / **P** : 10g / **G** : 12g / **L** : 1g / **F** : 3g

SMOOTH' POWER 6,50€

LA VÉRITÉ SI JE MANGUE

Pomme, ananas, mangue et maca.

Kcal : 176 / **P** : 1g / **G** : 41g / **L** : 1g / **F** : 5g

BLOODY BERRY

Pomme, myrtille, framboise et camu camu.

Kcal : 158 / **P** : 1g / **G** : 37g / **L** : 1g / **F** : 5g

TUDO BEM

Pomme, banane, açai et guarana.

Kcal : 267 / **P** : 2g / **G** : 51g / **L** : 6g / **F** : 4g

JORDYGNOL & THE COCO

Eau de coco, framboise et ananas.

Kcal : 99 / **P** : 3g / **G** : 22g / **L** : 1g / **F** : 10g

SMOOTH' PROTEIN 8,50€

COFFEE SHAKER

Lait d'amande, coffee shot, banane, protéine végétale cacao.

Kcal : 197 / **P** : 16g / **G** : 23g / **L** : 5g / **F** : 4g

BADASS

Lait d'amande, pomme, banane, myrtille, protéine végétale fruits rouges.

Kcal : 342 / **P** : 17g / **G** : 57g / **L** : 5g / **F** : 6g

MUSCLE UP

Lait d'amande, banane, peanut butter, protéine végétale cacao.

Kcal : 469 / **P** : 24g / **G** : 40g / **L** : 15g / **F** : 6g

LOW CARB

Eau minérale, myrtille, protéine végétale fruits rouges.

Kcal : 205 / **P** : 29g / **G** : 11g / **L** : 2g / **F** : 5g

TABATA COCO

Eau de coco, açai, banane, protéine végétale fruits rouges.

Kcal : 269 / **P** : 17g / **G** : 33g / **L** : 8g / **F** : 7g