

MENU



MINI	100G FÉCULENTS 100G PROTÉINES 3 TOPPINGS BASIQUES	BASIQUE	150G FÉCULENTS 150G PROTÉINES 3 TOPPINGS BASIQUES	GOURMAND	200G FÉCULENTS 200G PROTÉINES 4 TOPPINGS BASIQUES 1 TOPPING EXTRA 1 SAUCE
11€		13€		18.50€	

+ VINAIGRETTE ET LÉGUME DE SAISON

** Les grammages indiqués sont les quantités cuites

AU CHOIX

FÉCULENTS

LENTILLES

352 KCAL - 23.4 G PROTÉINES / 100G

QUINOA

365 KCAL - 14 G PROTÉINES / 100G

RIZ

349 KCAL - 7.5 G PROTÉINES / 100G

EPEAUTRE

338 KCAL - 15 G PROTÉINES / 100G

PROTÉINES

POULET

110 KCAL - 26 G PROTÉINES / 100G

BOEUF

252 KCAL - 28.5 G PROTÉINES / 100G

SAUMON

(CRU OU POÊLÉ)
208 KCAL - 20 G PROTÉINES / 100G

3 TOPPINGS DE BASE

+ 0.50 € PAR TOPPING SUPPLÉMENTAIRE

Mélange d'herbes
(jeunes oignons, persil, coriandre)

Mélange de graines
(sésame, chia, pavot)

Pois chiches
Fèves

Haricots blancs
et rouges

Piments

Concombre

Carottes

Radis

Tomates

Gingembre

Pousses de soja

Olives

Grenade

Mangue

Wakame

Oignons frits

Jalapeños

Chou rouge

Maïs

Pickels d'oignons
rouges

EXTRAS

TOPPINGS + 1.50 €

FRUITS À COQUE
(AMANDES, NOIX, CACAHUÈTES)

OEUFS
(OMELETTE, BROUILLÉS, SUR LE PLAT)

AVOCAT

FETA

PATATES DOUCES

SAUCES + 1.80 €

CURRY COCO

ASIE
(SOJA, MIEL, TERIYAKI)

CHAMPIGNON

POIVRON

POIVRE

LES CLASSIQUES

16.80€

LE PROTÉINÉ



Lentilles 150g
Boeuf 150g
Haricots rouges, pois
chiches, fêta, fèves, chou
rouge, légume de saison
Vinaigrette, sauce poivron.

LE VÉGÉ



Quinoa 150g
Fêta, oeuf, haricots
rouges, concombres,
carottes, tomates, légume
de saison,
Vinaigrette, sauce curry
coco.

L'ASIATIQUE



Riz 150g
Saumon 150g
Mélange d'herbes, avocat,
mangue, pousses de soja,
oignons fris, légume de
saison
Vinaigrette, sauce asie.

LE SUN



Épautre 150g
Poulet 150g
Mélange d'herbes, patates
douces, olives, concombres,
radis, légume de saison
Vinaigrette, sauce
champignon

LE MEXICAIN



Riz 150g
Boeuf ou poulet 150g
Haricots blancs et rouges,
avocat, maïs, pickles
d'oignons rouges, Jalapeños,
légume de saison
Vinaigrette, sauce poivron.

VÉGÉTARIEN 13€

MÊME COMPOSITION QUE LE BOL DE BASE.
REMPLACEZ LA PROTÉINE PAR UN TOPPING
EXTRA AU CHOIX



NOS SKYR



SAIN - ONCTUEUX - BOOSTANT

8.50€

450 ML

PARADISE

28 G
PROT



GRANOLA MAISON
SKYR VANILLE
MANGUE FRAÎCHE
CHIA PUDDING COCO
PURÉE DE FRUITS
DE LA PASSION

ANTIOXYDANT

30 G
PROT



GRANOLA MAISON
SKYR NATURE
FRAMBOISES
MYRTILLES
GRENADE
PURÉE D'AÇAÏ

POWER

32 G
PROT



GRANOLA MAISON
SKYR VANILLE
BANANES
NOIX DE PÉCAN
BEURRE DE CACAHUËTES

DÉTOX

27 G
PROT



GRANOLA MAISON
SKYR NATURE
MENTHE FRAÎCHE
CORIANDRE
FRAÎCHE
CONCOMBRE
ÉPINARDS

CHOCO

33 G
PROT



GRANOLA MAISON
SKYR COCO
ÉCLATS DE CHOCOLAT
CHIA PUDING CHOCO
BANANES
CACAO

FRESH LEMON

29 G
PROT



GRANOLA MAISON
SKYR VANILLE
CRÈME CITRON
NOIX DE COCO RAPÉE
ZESTE DE CITRON

NOS SHAKES FYF



SAIN - ÉNERGISANT

8.00€

450 ML

MÊME BASE QUE LES SKYR FYF - SKYR REMPLACÉ PAR DU LAIT (ENTIER, SOJA OU AMANDE)

PARADISE

28 G
PROT



ANTIOXYDANT

31 G
PROT



POWER

32 G
PROT



DÉTOX

27 G
PROT



CHOCO

33 G
PROT



FRESH LEMON

29 G
PROT



LES BOISSONS

Jus Beyelo (Tonic/mathe citron/citron menthe/ thé vert menthe)	3.50 €
Jus (Pomme/Pomme citron/ pomme poire/ pomme gingembre)	3.80 €
Tao (kamboucha/gingembre/thé vert/ ginseng)	3.50 €
Coca / Coca zéro	3.00 €
Fanta	3.00 €
Ice tea	3.00 €
Fuze tea (mangue camomille/pêche hibiscus)	3.50 €
Eau plate / pétillante	2.50 €

Vin	5.00 €
Stella	3.20 €
Chouffe	5.00 €
Lupulus	3.50 €
Café	3.50 €
Thé	3.50 €
Café glacé	4.50 €
Capuccino	4.20 €

DESSERTS

Le fondant	4.50 €
Cookie 50g	2.50 €
Cookie 100g	5.00 €

