

LE CHÉRUPAIN

SAUCE PESTO
6 PCS DE POULET
4 PCS DE TOMATE
4 PCS MOZZARELLA
2 PINCÉES DE MÂCHE

DINDE DE TOI

SAUCE SPICY DIABLO
3 PCS DE DINDE
4 PCS DE TOMATE
4 PCS DE MOZZARELLA
2 PINCÉES DE MÂCHE

GO VEGAN

SAUCE SWEET ASIAN
¼ AVOCAT
2 SCPS DE HOUMOUS
4 PCS DE TOMATE
2 PINCÉES D'OIGNON
2 PINCÉES DE MÂCHE

VEGGIE CLUB

SAUCE TAHINI
¼ AVOCAT
4 PCS DE TOMATE
2 PINCÉES DE MÂCHE
2 PCS D'HALLOUMI

HEY THONTON

SAUCE PESTO
¼ AVOCAT
2 SCPS DE THON
4 PCS DE TOMATE
2 PINCÉES DE MÂCHE

AL TONNO

SAUCE PESTO
2 SCPS DE THON ÉPICÉ
4 PCS DE TOMATE
2 PINCÉES D'OIGNON
6 PCS DE JALAPENO
2 PINCÉS DE MÂCHE

LE SUPREME VÉGÉ

SAUCE PESTO
¼ D'AVOCAT
4 PCS DE TOMATE CONFITE
4 PCS DE MOZZARELLA
2 PINCÉES DE MÂCHE
2 PCS D'AUBERGINE GRILLÉE

LE BLACK TRUFFLE

SAUCE À LA TRUFFE
6 PCS DE POULET
4 PCS DE TOMATES
2 PINCÉES DE PARMESAN
2 PINCÉES DE MÂCHE

CHICK SALADE

SAUCE CÉSAR
6 PCS DE POULET
4 PCS DE MOZZARELLA
1 PINCÉE DE RADIS
6 PCS DE CONCOMBRE
6 PCS DE TOMATE CERISE
2 PINCÉES D'OIGNON FRIT

HELLO ME CHEESE

SAUCE TAHINI
2 PCS D'HALLOUMI
2 SCPS DE HOUMOUS
1 PINCÉE DE RADIS
6 PCS DE CONCOMBRE
6 PCS DE TOMATE CERISE
2 PINCÉES D'OIGNON FRIT

AVOCATITA

SAUCE SWEET ASIAN
½ AVOCAT
2 PINCÉES DE POMME
1 PINCÉE D'EDAMAME
6 PCS DE CONCOMBRE
6 PCS DE TOMATE CERISE
1 PINCÉE DE RADIS
2 PINCÉES D'AMANDE GRILLÉE

IL ÉTAIT THON

SAUCE PESTO
2 SCPS DE THON
1 PINCÉE DE RADIS
6 PCS DE CONCOMBRE
6 PCS DE TOMATE CERISE
1 PINCÉE DE MAÏS
2 PINCÉES D'AMANDE GRILLÉE

LA TROPICAL CRUNCH

SAUCE SRIRACHA MAYO
6 PCS DE POULET
1 PINCÉE DE MAÏS
2 CUILLÈRE DE MANGUE
1 PINCÉE DE RADIS
6 PCS DE CONCOMBRE
6 PCS DE TOMATE CERISE
2 PINCÉES DE CACAHUÈTES

SALADES :

LA TRUFFOLLE

SAUCE À LA TRUFFE
6 PCS DE POULET
6 PCS DE TOMATES CERISES
2 PINCÉES DE PARMESAN
2 PINCÉES DE NOIX DE CAJOU GRILLÉES

LES MATCHAS:

MATCHA FRAISE

3 PUMP DE FRAISE
1 PUMP DE VANILLE
AJOUTER LE LAIT AU CHOIX
AJOUTER 5 GOUTTES DE COLORANT ROUGE VEGAN
AJOUTER 30 ML DE MATCHA (40ML POUR UN GRAND)

LES JUS BIEN ÊTRE :

JUS BEAUTÉ

4 GLACONS
10 GR DE GINGEMBRE
10 GR DE CURCUMA
2 PCS DE CITRON
½ ORANGE
BASE CAROTTE JUSQU'À 16 OZ
POUDRE DE COLLAGÈNE ET VITAMINE C (5GR)

MATCHA MANGUE

3 PUMP DE MANGUE
1 PUMP DE VANILLE
AJOUTER LE LAIT AU CHOIX
AJOUTER 5 GOUTTES DE COLORANT JAUNE VEGAN
AJOUTER 30 ML DE MATCHA (40ML GRAND)

JUS ÉNERGISANT

4 GLACONS
2 PCS DE CITRON
1 BRANCHE DE CHOU KALE
7 FEUILLES D'ÉPINARD
1 PC D'ANANAS
BASE POMME JUSQU'À 16 OZ
POUDRE DE SPIRULINE VERTE (5GR)

MATCHA MYRTILLE

3 PUMP DE MYRTILLE
1 PUMP DE VANILLE
AJOUTER LE LAIT AU CHOIX
AJOUTER 5 GOUTTES DE COLORANT VIOLET VEGAN
AJOUTER 30 ML DE MATCHA (40ML GRAND)

JUS VENTRE PLAT

4 GLACONS
1 PC DE KIWI
5 FEUILLES DE MENTHE
2 PCS DE CITRON
3 PCS DE CELERI
BASE CONCOMBRE JUSQU'À 16 OZ
POUDRE D'INULINE (5GR)

FRAGOLA

PETIT

3 GLAÇONS
6 FRAISES (1/2 SCOOP)
1 PC DE BANANE
2 POMMES

GRAND

4 GLAÇONS
8 FRAISES ((1 SCOOP)
1 PC DE BANANE
3 POMMES

CHEEKY KISS

PETIT

3 GLAÇONS
15 FRAMBOISES (1/2 SCOOP)
1 PC D'ANANAS
2 POMMES

GRAND

4 GLAÇONS
25 FRAMBOISES (1 SCOOP)
2 PCS D'ANANAS
3 POMMES

CAROTTITA

PETIT

3 GLAÇONS
1 PC DE GINGEMBRE
2 PCS DE CAROTTE
2 POMMES

GRAND

4 GLAÇONS
2 PCS GINGEMBRE
3 CAROTTES
3 POMMES

MANGOGO

PETIT

3 GLAÇONS
1 SCOOP DE MANGUE
1 PC D'ANANAS
2 POMMES

GRAND

4 GLAÇONS
1,5 SCOOP DE MANGUE
2 PCS D'ANANAS
3 POMMES

TENTASSION

PETIT

3 GLAÇONS
½ DE PASSION
1 PC DE GINGEMBRE
2 POMMES

GRAND

4 GLAÇONS
½ DE PASSION
2 PCS DE GINGEMBRE
3 POMMES

HELLOJITO

PETIT

3 GLAÇONS
5 FEUILLES DE MENTHE
1 CITRON
2 POMMES

GRAND

4 GLAÇONS
7 FEUILLES DE MENTHE
2 CITRONS
3 POMMES

DETOX

PETIT

3 GLAÇONS
½ CC. DE CHARBON
2 PCS DE CITRON
2 POMMES

GRAND

4 GLAÇONS
½ CC. DE CHARBON
3 PCS DE CITRON
3 POMMES

L'ANTIDOTE

PETIT

3 GLAÇONS
1 PC DE CURUMA
1 PC DE CITRON
2 POMMES
POIVRE NOIR

GRAND

4 GLAÇONS
1 PC DE CURCUMA
2 PCS DE CITRON
3 POMMES
POIVRE NOIR

JUS BEAUTÉ (VOLKANO + CURCUMA, GINGEMBRE + COLLAGÈNE ET VITAMINE C)

4 GLACONS
10 GR DE GINGEMBRE
10 GR DE CURCUMA
2 PCS DE CITRON
½ ORANGE
BASE CAROTTE JUSQU'À 16 OZ
POUDRE DE COLLAGÈNE ET VITAMINE C (15GR)

Collagène et vitamine C

Fournit un minimum de 12 g de collagène hydrolysé et 24 mg de vitamine C par portion de 15 g. Idéal pour tous ceux qui cherchent un complément protéiné pour prendre soin de leur peau, cheveux, ongles et de leur cartilage.

Le collagène est la protéine la plus abondante du corps humaine : il est présent dans les os, la peau, les gencives, les vaisseaux sanguins, les dents et le cartilage. Comme la vitamine C contribue à la formation normale du collagène, c'est le compagnon idéal pour les compléments alimentaires au collagène.

JUS ÉNERGISANT

4 GLACONS
2 PCS DE CITRON
1 BRANCHE DE CHOU KALE
7 FEUILLES D'ÉPINARD
1 PC D'ANANAS
BASE POMME JUSQU'À 16 OZ
POUDRE DE SPIRULINE VERTE (5GR)

Micro Algue Spiruline en poudre

La spiruline est une algue qui pousse généralement dans les lacs alcalins naturels des climats tropicaux et subtropicaux. Consommée depuis des siècles, elle est de plus en plus appréciée ces dernières années pour ses vertus nutritionnelles. Une source de protéines complète est un aliment qui contient les 9 acides aminés essentiels dont votre corps a besoin dans son alimentation quotidienne. Elle est en outre riche en vitamines B et en fer, parfois insuffisants dans les régimes végétaliens et végétaliens.

JUS VENTRE PLAT (GREEN TOUCH SANS POMME AVEC CONCOMBRE + CITRON ET MENTHE + INULINE)

4 GLACONS
1 PC DE KIWI
5 FEUILLES DE MENTHE
2 PCS DE CITRON
3 PCS DE CELERI
BASE CONCOMBRE JUSQU'À 16 OZ
POUDRE D'INULINE (5GR)

Inuline

L'inuline est une fibre alimentaire qui provient de racines de chicorée filtrées et purifiées. Cette fibre est non digestible, ce qui veut dire qu'elle passe dans l'estomac et l'intestin grêle sans modification, et qu'elle facilite le passage d'autres aliments dans votre corps. L'inuline appartient à une catégorie de fibres alimentaires appelées fructanes et fait partie d'un groupe plus large de polysaccharides naturels. Elle est présente dans de nombreux aliments, et notamment dans beaucoup de légumes secs et de légumes.

LA VIE EN ROSE

PETIT

4 GLAÇONS
6 PCS DE FRAISE
1 PC DE BANANE
11 OZ DE LAIT VANILLÉ

GRAND

5 GLAÇONS
8 PCS DE FRAISE
1 PC DE BANANE
15 OZ DE LAIT VANILLÉ

FRAMBOISE LAITINI

PETIT

4 GLAÇONS
15 PCS DE FRAMBOISE
1 PC DE BANANE
11 OZ DE LAIT VANILLÉ

GRAND

5 GLAÇONS
25 PCS DE FRAMBOISE
1 PC DE BANANE
15 OZ DE LAIT VANILLÉ

KIKIRIKI

PETIT

4 GLAÇONS
1 OZ DE CACAHUETE
1 PC DE BANANE
11 OZ DE LAIT VANILLÉ

GRAND

5 GLAÇONS
1 OZ DE CACAHUETE
1 PC DE BANANE
15 OZ DE LAIT VANILLÉ

EL TROPICAL

PETIT

4 GLAÇONS
1 SCP DE MANGUE
1 BANANE
1 POMPE D'AGAVE
11 OZ DE LAIT DE COCO

GRAND

5 GLAÇONS
1,5 SCP DE MANGUE
1 BANANE
2 POMPES D'AGAVE
15 OZ DE LAIT DE COCO

LA BARRE DE FER

5 GLACONS
8 FRAISES
2 PCS DE BANANES
1 SCOOP. DE GRAINES DE CHIA
27 GR DE PROTÉINE VANILLÉE (1 SCOOP)
8 OZ DE BOISSON DE COCO

LE POTO COSTO

5 GLACONS
2 PCS DE BANANE
2 POMPES DE CACAHUÈTE
1 SCOOP DE CACAO
27 GR DE PROTÉINE VANILLÉE (1 SCOOP)
12 OZ DE LAIT AUX AMANDES

DIET FOCUS

5 GLACONS
½ AVOCAT
7 FEUILLES D'ÉPINARDS
1 OZ PD'AGAVE
27 GR DE PROTÉINE VANILLÉE (1 SCOOP)
12 OZ DE LAIT D'AMANDE

GINGEMBRE

2 GLACONS

1 PC DE GINGEMBRE (10GR)

½ POMME

CURCUMA

2 GLACONS

1 PC DE CURCUMA (10GR)

1 PC DE CITRON

½ POMME

POIVRE NOIR

BERRYLICIOUS (5BOWLS)

AJOUTEZ:

135 GR D'ACAI

130 GR D'AGAVE

70 GR DE LAIT DE COCO

1 AVOCAT

BLENDER LE TOUT PENDANT 20SECS

AJOUTEZ

630GR DE FRAISE

BLENDER JUSQU'A QUE LE TOUT SOIT SMOOTH

*(UTILISER UNE CUILLÈRE POUR MÉLANGER SI ÇA
BLOQUE, ASSUREZ VOUS QUE LE BLENDER EST BIEN
SUR OFF)*

AJOUTEZ SUR LE BOWL:

MUESLI

1 PC DE BANANE

1 CUILLÈRE DE MANGUE

GRAINE DE CHIA

BAIE DE GOJI

COPEAUX DE CHOCOLAT NOIR

NAPPAGE AU CHOIX

YELLOW SUNRISE (4 BOWLS)

AJOUTEZ:

50 GR D'AGAVE

70 GR DE LAIT DE COCO

2 PCS D'ANANAS

BLENDER LE TOUT PENDANT 20SECS

AJOUTEZ

510 GR DE MANGUE

BLENDER JUSQU'A QUE LE TOUT SOIT SMOOTH

*(UTILISER UNE CUILLÈRE POUR MÉLANGER SI ÇA
BLOQUE, ASSUREZ VOUS QUE LE BLENDER EST BIEN
SUR OFF)*

AJOUTEZ SUR LE BOWL:

MUESLI

1 PC DE BANANE

1 CUILLÈRE DE MANGUE

GRAINE DE CHIA

BAIE DE GOJI

COPEAUX DE CHOCOLAT NOIR

NAPPAGE AU CHOIX

MATCHA (POUR 1 BOUTEILLE)

REEMPLIR 24 OZ D'EAU FROIDE

AJOUTER 40 GR DE MATCHA

BLENDER PENDANT 30 SECS

VANILLA LATTE

1 DOUBLE ESPRESSO
1/3 DE LAIT VANILLÉ
2/3 DE LAIT DE VACHE
SI LAIT VÉGÉTAL : 3 PUMPS DE
VANILLE

MOCHA

(CAFÉ AU CHOCOLAT)

1 DOUBLE ESPRESSO
2 CUILLÈRES DE CHOCOLAT MÉLANGÉS
AVEC L'ESPRESSO
LAIT DE VACHE
SI LAIT VÉGÉTAL : 3 PUMPS DE VANILLE

DETOX LATTE

ESPRESSO SUR DEMANDE
1 CUILLÈRE DE CHARBON
ACTIF
1/3 DE LAIT VANILLÉ
2/3 DE LAIT DE VACHE
SI LAIT VÉGÉTAL : 3 PUMPS DE
VANILLE

CHAI LATTE

5 PUMPS DE CHAI
LAIT

CHOCOLAT CHAUD

1/3 DE LAIT VANILLÉ
2/3 DE LAIT DE VACHE
2 CUILLÈRES DE CHOCOLAT
SI LAIT VÉGÉTAL : 3 PUMPS DE
VANILLE

LES SAUCES

(POUR 4 BOUTEILLES)

HELLO YOU
PARIS

CEASAR

SEL	22 GR
POIVRE	6 GR
MAYONNAISE	316 GR
JUS DE CITRON	282 GR
YAOURT GREC	650 GR
AIL	22 GR
PARMESAN	240 GR

PESTO

SEL	11 GR
POIVRE	7 GR
HUILE D'OLIVE	JUSQU'À 64 OZ
PARMESAN	200 GR
BANANE	1 BANANE
BASILIC	100 GR

TAHINI

SEL	30 GR
POIVRE	7 GR
CUMIN	20 GR
JUS DE CITRON	240 GR
CRÈME DE TAHINI	100 GR
YAOURT GREC	600 GR
MENTHE	70 GR
AIL	20 GR
HUILE DE TOURNESOL	JUSQU'À 64 OZ

ASIAN

SEL	10 GR
POIVRE	8 GR
HUILE D'OLIVE	JUSQU'À 64 OZ
JUS DE CITRON	218 GR
SUCRE	300 GR
SOJA	250 GR
PATE DE GINGEMBRE	180 GR
CONCENTRÉ DE TOMATE	150 GR

SPICY

SEL	30 GR
POIVRE	10 GR
AIL	20 GR
JUS DE CITRON	200 GR
SRIRACHA	250 GR
YAOURT GREC	650 GR
HUILE DE TOURNESOL	JUSQU'À 64 OZ
CONCENTRÉ DE TOMATE	60 GR

BEURRE DE CACAHUÈTE

BEURRE DE CACAHUÈTE	900 GR
AGAVE	200 GR
HUILE DE TOURNESOL	JUSQU'À 64 OZ

SPICY TUNA

pour 2 Sachets :

Concentré de tomate	200 gr
Harissa	200 gr
Cumin	10 gr
Ail	10 gr
Jus de citron	100 gr
Mayonnaise	300 gr

MOUSSE DE POIS CHICHE

pour 2,65 kg :

Cumin	10 gr
Ail	10 gr
Jus de citron	300 gr
Tahini	500 gr
Sel	35 gr
Poivre	5 gr
Eau	250gr

MOUSSE DE THON À L'ANET & MAYO

pour 4 sachets:

Aneth	100 gr
Mayonnaise	1250 gr
Jus de citron	50 gr