

Salades Fraîches Et Bols Nourrissants

Salade de Halloumi Grillé 11.000 f

V GF (440-450 kcal)

Roquette, fromage halloumi, quinoa, graines de lin et de chia, amandes grillées, avocat, concombre, tomate cerise.

Salade Grecque 10.000 f

(440 kcal)

fromage feta, quinoa, avocat, concombre, tomate, olive.

Salade de Kale et Poulet Grillé 10.000 f

GF (360 kcal)

Kale, laitue lolo rosso, poulet grillé, quinoa rouge, carotte, betterave, cacahuètes, tomate cerise.

Salade de Freekeh ou Quinoa au Chèvre Frais 11.000 f

V (470 kcal)

Freekeh ou quinoa, fromage de chèvre, laitue, pomme, grenade, datte, avocat, graines de courge, oignon vert, herbes fraîches, sauce miel-citron.

Salade Keto aux Épinards 9.000 f

GF K (420 kcal)

Épinards, lolo rosso, poulet grillé, dinde, avocat, tomate cerise, parmesan, amandes grillées, vinaigrette légère.



Salade César au Poulet 9.000 f

GF (400 kcal)

Blanc de poulet grillé, laitue romaine, avocat, parmesan, croûton multicéréales, sauce aïoli légère.

Salade Tropicale au Saumon Fumé 12.000 f

GF K (430 kcal)

Saumon fumé, épinards, poivrons rouges et jaunes, mangue, cacahuètes, sésame, vinaigrette légère.

Fattouche Santé 7.000 f

(330 kcal)

Laitue romaine, tomate, oignon vert, concombre, poivron vert, menthe, chou, pain complet grillé.

Salade de Lentilles Vertes 8.000 f

V GF (360 kcal)

Lentilles vertes, tomate cerise, oignon vert, betterave, épinards, lolo rosso, grenade, poivron rouge, sauce tahini.

Salade de Pâtes Complètes 9.000 f

V (420 kcal)

Pâtes complètes, laitue, tomate cerise, olive noire, origan frais, maïs doux, betterave (optionnel), sauce aïoli légère.

The Healthy Kitchen

Sandwichs Et Wraps Gourmands

Ciabatta au Halloumi Grillé 8.000 f

V (420 kcal)

Fromage halloumi grillé, roquette, tomate, basilic, pain ciabatta, sauce muhammara ou pesto.

Ciabatta au Cottage et Guacamole 8.000 f

V (400 kcal)

Fromage cottage, guacamole, tomate, roquette, pain ciabatta.

Ciabatta au Thon et Avocat 8.000 f

(460 kcal)

Thon, sauce aux herbes, avocat, tomate, roquette, pain ciabatta.

Baguette au Poulet et à l'Avocat 9.000 f

GF possible (480 kcal)

Poulet grillé, avocat, laitue, tomate, sauce aïoli légère.

Wrap au Poulet Taouk 9.000 f

GF possible (420 kcal)

Émincé de poulet taouk, laitue, cornichon, sauce aïoli légère, tortilla d'avoine.

Burger au Poulet et Champignons 10.000 f

(480 kcal)

Blanc de poulet grillé, laitue, oignon, tomate, fromage léger, sauce aux champignons.

Cheeseburger Léger 10.000 f

(460 kcal)

Pain burger multicéréales, steak de bœuf, laitue, tomate, oignon, cornichon, fromage léger, sauce burger léger

Burger aux Jalapeños 10.000 f

(470 kcal)

Pain multicéréales, steak de bœuf, laitue, tomate, oignon, cornichon, jalapeños frais, fromage léger. Sauce burger léger.

Burger Végétalien 10.000 f

V GF possible (450 kcal)

Pain multicéréales, galette maison au quinoa et aux œufs, oignon, épices aromatiques, laitue croquante, tomate, cornichons.



Plats Du Chef

Penne Alfredo au Poulet 12.000 f

V possible

Pâtes complètes, poulet, parmesan, sauce crémeuse légère aux champignons.

Filet de Saumon Sauvage 17.000 f

GF K (560 kcal)

Saumon, riz basmati, fèves edamame, tomate, gingembre, oignon vert, sésame, sauce soja légère.



Steak de Bœuf 16.000 f

GF K (650 kcal)

Filet de bœuf, pommes de terre rôties, légumes rôtis, sauce chimichurri.

Assiette de Poulet Taouk 11.000 f

GF (500 kcal)

Brochettes de poulet mariné, pommes de terre rôties, salade coleslaw, cornichon.

“Le bien-être dans votre assiette”

Filet de Poisson Grillé 16.000 f

GF K LF (400 kcal)

Filet de poisson aux herbes et huile d'olive, simple et savoureux.

Assiette de légumes rôtis 6.000 f

V GF LF (420 kcal)

Pomme de terre en quartiers rôtis, brocoli sauté, courgette, carottes, huile d'olive extra vierge, herbes fraîches.



Accompagnements Sains

Edamame Vapeur 120g 11.000 f

(V) (GF) (440-450 kcal)

À la vapeur, riche en protéines.

Pommes De Terre Rôties 150g 10.000 f

(440 kcal)

Dorées au four et assaisonnées aux herbes.

Légumes Rôtis 150g 10.000 f

(GF) (360 kcal)

Colorés et riches en nutriments.

Maïs Rôti 150g 11.000 f

(V) (470 kcal)

Fumé et naturellement sucré.

Poitrine De Poulet Grillée 120g - 130g 9.000 f

(GF) (K) (420 kcal)

Maigre et grillée.

Potato wedges 150g 9.000 f

(GF) (400 kcal)

Maigre et grillée.



Snacks Et Douceurs Légères

Parfait à la mangue 5.000 f

(V) (GF) (210 kcal)

Couches de mangue et yaourt.

Granola Parfait 6.500 f

Yaourt avec du granola servis avec des fruits et du miel ou sirop d’érable.

Boules D’énergie Maison 4.000 f

(V) (GF) (180 kcal/3)

Douceur naturelle et énergétique.

Chia Pudding 6.000 f

(GF) (200 kcal)

Chia pudding au lait d’amande ou lait écrémé, garni de fruits, miel.

Oat & Chia Dream Jar 6.500 f

(GF) (230 kcal)

Un parfait nourrissant à base de flocons d’avoine et de grains de chia lentement infuses dans du laitd’amande onctueux , sublimés par une touché de beurre de cacahouète. Garnis de fines tranches de banane et d’un filet de sirop d’érable pur.

3 Cookies 60g 4.000 f

(V) (210 kcal)

Biscuits faits maison plus légers.

Boissons Et Mélanges

Lattés Glacés & Boissons Bien-Être:

Latté Classique 3.000 f

(150 kcal/300ml)

Espresso, lait chaud et mousse onctueuse.

Latté Vanille / Caramel 4.000 f

(190 kcal/300ml)

Espresso avec votre choix de vanille ou caramel (classique ou sans sucre), et lait au choix (entier, écrémé, amande, coco).

Latté Au Thé Vert Matcha 5.000 f

(180 kcal/300ml)

Matcha premium fouetté avec du lait (légèrement sucré)

Lattés Glacés:

Latté Vanille Glacé 4.500 f

(190 kcal/300ml)

Espresso, lait (entier, écrémé ou amande) avec une touche de vanille.

Macchiato Caramel Glacé 4.500 f

(220 kcal/300ml)

Espresso, caramel et de lait froid (entier, écrémé, amande).

Latté Mocha Glacé 4.500 f

(230 kcal/300ml)

Espresso, sirop de chocolat et lait (entier, écrémé, amande)

Smoothies & Mélanges – Laitiers ou Végétaux: 350ml

Lever de Soleil Tropical 4.000 f

(260 kcal)

Mangue, ananas, banane et eau de coco.

Smoothie Détox Vert 4.000 f

(140 kcal)

Purifiant et rafraîchissant épinards, concombre, pomme, gingembre et citron.

Shake Protéiné Énergisant 5.000 f

(300 kcal)

Banane, lait (écrémé ou amande) et poudre protéinée.

Limonade Fraîche (90 kcal)

Classique 3.000 f

à la menthe 4.000 f

glacée ou frappée.

Jus Frais Pressés 3.000 f

(130 kcal)

Pomme, carotte, orange.

Shots Énergétiques 3.000 f

(40 kcal)

Concentrés nutritifs.

Eau Minérale (0 kcal) 1.000 f

Eau Pétillante (0 kcal) 2.000 f



Programmes Bien-Être

Une Nutrition Personnalisée, Simplifiée

Nos abonnements hebdomadaires et mensuels sont **adaptés à votre mode de vie, vos besoins énergétiques et vos objectifs**. Que vous souhaitiez perdre du poids, booster votre éclat, prendre de la masse musculaire ou réinitialiser votre corps, nous avons le plan qu’il vous faut.

Programme Minceur

Une approche équilibrée pour vous aider à **perdre du poids progressivement, contrôler les portions et rester plein(e) d’énergie** tout au long de la journée.
➔ Des repas sur mesure pour soutenir une **perte de poids durable et saine**.

“La nutrition rendue simple.”

Programme Prise de Masse Musculaire

Des repas riches en protéines et en nutriments pour **favoriser la croissance musculaire, la récupération et la force**.
➔ Adapté aux modes de vie actifs et personnalisé selon vos objectifs d’entraînement.

Programme Anti-Inflammatoire

Conçu pour **réduire l’inflammation, soutenir la digestion et renforcer l’immunité**. Naturellement sans gluten et sans lactose.
➔ Idéal pour les personnes ayant une **digestion sensible, des intolérances alimentaires ou des conditions inflammatoires**.

Programme Santé Intestinale

Des repas riches en **fibres, probiotiques et prébiotiques** pour rétablir l’équilibre et améliorer la digestion.
➔ Favorise un **microbiome sain et une énergie durable**.

Programme Équilibre & Vitalité

Une option flexible pour celles et ceux qui recherchent une **alimentation équilibrée, variée et consciente**, sans restrictions strictes.
➔ Parfait pour maintenir une **santé globale et des habitudes durables**.

Chaque programme est personnalisé selon vos objectifs et vos besoins énergétiques quotidiens, parce que votre parcours bien-être est unique.

- (V)

Végétarien
- (GF)

Sans Gluten
- (K)

Compatible Keto
- (LF)

Lactose Free