

## SPÉCIALITÉS BARISTA

Café Filtre . . . . . 4	LAIT D'OR . . . . . 7
Espresso . . . . . 3,5	curcuma, gingembre, cannelle, muscade, poivre
Americano . . . . . 4,5	
Cortado . . . . . 5	UBE CHAÏ LATTE . . . . . 9
Cappuccino . . . . . 5	ube, chaï, adaptogènes ALCAMI
Latte . . . . . 5,5	
Matcha Latte . . . . . 6	ELECTRO-BLEU . . . . . 9
Chaï Latte . . . . . 6	spiruline bleue, thé glacé, citron, eau de coco, sel de l'Himalaya, sirop d'érable
Café filtre . . . . . 4	
Café infusé à froid . . . . . 5	CHERRY FIZZ . . . . . 9
Thé . . . . . 5	concentré de cerises acidulées, lime, sirop d'érable, soda
Thé glacé au citron . . . . . 5,5	

## BOLS SMOOTHIES

<b>MIAMI 19</b> BASE	<b>BALI 17</b> BASE
açaï, bleuets, cerises, banane, dattes, lait d'amande, yogourt noix de coco	mangue, banane, ananas, orange, yogourt de noix de coco
<b>GARNITURES</b>	<b>GARNITURES</b>
banane, bleuets, fraises, cacao, beurre d'arachide, granola, graines de chanvre	banane, kiwi, mangue, baies de goji, granola, noix de coco, graines de lin, miel

## DÉJEUNER

<b>PUDDING CHIA 9</b> granola, crème de noix de coco à la mangue	<b>TARTINE AVOCAT 16</b> pico de gallo, pois chiches, feta, micro-pousses, pain multigrains
<b>PARFAIT AU YOGOURT 12</b> yogourt grec, granola, fruits, miel	<b>BRUNCH CLASSIQUE 15</b> oeufs brouillés, avocat, salade de tomates, pain multigrains
<b>GAUFRES PROTÉINÉES 15</b> protéines whey, fromage cottage, banane, yogourt grec, fruits, sirop d'érable	<b>SANDWICH GRAVLAX 17</b> saumon, fromage cottage à la crème, tomate, oignons, roquette, luzerne
<b>PAIN MULTIGRAINS 6</b> beurre d'arachide et confiture	<b>SANDWICH DÉJEUNER 15</b> oeuf, bacon de dinde, fromage, tomate, roquette, mayonnaise

## WRAPS





<b>WRAP DÉJEUNER 16</b> oeuf, fromage, pois chiches, patate douce, avocat, épinards, pico de gallo, sauce jalapeño, mayo chipotle	<b>WRAP POULET CÉSAR 17</b> poulet, bacon de dinde, parmesan, kale, oignons, jalapeño, croûtons, sauce césar au yogourt
<b>WRAP RESET 17</b> tofu, houmous, avocat, romaine, betterave, poivron, carotte, menthe, luzerne, oignons, vinaigrette au cidre de pomme	<b>WRAP SALADE DE THON 17</b> thon, feta, céleri, câpres, cornichons, oignons, carotte, graines de citrouille, romaine, luzerne, sauce aux herbes

\*wrap sans gluten +3

## BOLS - SALADES - BOUILLON

<b>PETITE VERTE 8</b>	<b>BOUILLON D'OS 6</b>
<b>SALADE SYDNEY 17</b> kale, épinards, roquette, avocat, concombre, menthe, quinoa, graines de citrouille, canneberges, oignons verts, levure alimentaire, vinaigrette au cidre de pomme	<b>BOL TULUM 16</b> lentilles, patate douce, avocat, pois chiches, épinards, jalapeño, coriandre, noix de coco, sauce aux herbes
<b>SALADE MILOS 16</b> tomate, concombre, poivron, roquette, romaine, pois chiches, feta, olives, aneth, oignons verts, croûtons, vinaigrette au vin rouge	<b>BOL SEOUL 17</b> kale, avocat, chou rouge, kimchi, carotte, quinoa, riz sauvage soufflé, sésame, sauce soja au gingembre → choix de riz brun ou riz de chou-fleur

## LAIT VÉGÉTAL

-  Lait d'amande 0,75
-  Lait d'avoine 0,75
-  Lait de noix de coco 0,75
-  Lait de macadamia 1,00

## JUS PRESSÉS À FROID

<b>BIO-BOOST SHOT</b> . . . . . 6 citron, gingembre, curcuma, cayenne	
<b>SOLAR DAY</b> . . . . . 11 100% orange	
<b>GREEN DAY</b> . . . . . 11 épinards, kale, concombre, pomme, citron, gingembre	
<b>HEART DAY</b> . . . . . 11 betterave, épinards, pomme, citron	

## SMOOTHIES

<b>RIO</b> . . . . . 14 açaï, bleuets, cerises, dattes, banane, orange, kéfir, yogourt noix de coco	
<b>ST-TROPEZ</b> . . . . . 14 avocat, kale, épinards, ananas, pomme, gingembre, citron, spiruline, yogourt de noix de coco	
<b>NOSARA</b> . . . . . 14 mangue, ananas, orange, carotte, lait de coco	
<b>NYC</b> . . . . . 14 banane, café, cacao, dattes, beurre d'arachide, cannelle, graines de chanvre, lait d'amande	

## SUPPLÉMENTS / ADAPTOGÈNES

Créatine . . . . . 1
Magnésium Glycinate . . . . . 2
Maca . . . . . 2
Huile MCT . . . . . 2
Vitamine C . . . . . 2
Matcha . . . . . 2,5
Collagène . . . . . 2,5
Poudre suppléments verts . . . . . 3
Spiruline bleue . . . . . 3
Adaptogènes ALCAMI . . . . . 3

## PROTÉINES

Beurre d'arachide . . . . . 2
Yogourt grec . . . . . 3
Kefir . . . . . 3
Protéine whey vanille . . . . . 3
Protéine de pois vanille . . . . . 3,5

*c'est important pour nous:  
mayonnaise à l'huile d'avocat  
vinaigrette à l'huile d'olive*

## PROTÉINES

feta	3.5	oeuf cuit dur	2.5	tofu au gingembre	5	salade de thon	6	gravlax de saumon	7	poulet	7
------	-----	---------------	-----	-------------------	---	----------------	---	-------------------	---	--------	---

## BARISTA SPECIALTIES

Filtered Coffee . . . . . 4	<b>GOLDEN MILK</b> . . . . . 7
Espresso . . . . . 3,5	turmeric, ginger, cinnamon, nutmeg, pepper
Americano . . . . . 4,5	
Cortado . . . . . 5	<b>UBE CHAI LATTE</b> . . . . . 9
Cappuccino . . . . . 5	ube, chai, ALCAMI adaptogens
Latte . . . . . 5,5	
Matcha Latte . . . . . 6	<b>ELECTRO-BLUE</b> . . . . . 9
Chai Latte . . . . . 6	blue spirulina, iced tea, lemon, coconut water, Himalayan salt, maple syrup
Filter Coffee . . . . . 4	
Cold Brew . . . . . 5	<b>CHERRY FIZZ</b> . . . . . 9
Tea . . . . . 5	tart cherry concentrate, lime, maple syrup, soda
Lemon Iced Tea . . . . . 5,5	

## SMOOTHIE BOWLS

<b>MIAMI 19</b> BASE açai, blueberries, cherries, banana, dates, almond milk, coconut yogurt	<b>BALI 17</b> BASE mango, banana, pineapple, orange, coconut yogurt
<b>TOPPINGS</b> banana, blueberries, strawberries, cacao, peanut butter, granola, hemp seeds	<b>TOPPINGS</b> banana, kiwi, mango, goji berries, granola, coconut, flax seeds, honey

## BREAKFAST

<b>CHIA PUDDING 9</b> granola, mango coconut cream	<b>AVOCADO TOAST 16</b> pico de gallo, chickpeas, feta, microgreens, multigrain bread
<b>YOGURT PARFAIT 12</b> Greek yogurt, granola, fruits, honey	<b>CLASSIC BRUNCH 15</b> scrambled eggs, avocado, tomato salad, multigrain bread
<b>PROTEIN WAFFLES 15</b> whey protein, cottage cheese, banana, Greek yogurt, fruits, maple syrup	<b>GRAVLAX SANDWICH 17</b> salmon, tomato, arugula, alfalfa, herb cottage cream cheese
<b>MULTIGRAIN BREAD 6</b> peanut butter and jam	<b>BREAKFAST SANDWICH 15</b> egg, turkey bacon, cheese, tomato, arugula, mayonnaise

## WRAPS

<b>BREAKFAST WRAP 16</b> egg, cheese, chickpeas, sweet potato, avocado, spinach, pico de gallo, jalapeño sauce, chipotle mayo	<b>CHICKEN CAESAR WRAP 17</b> chicken, turkey bacon, parmesan, kale, onions, jalapeño, croutons, yogurt caesar sauce
<b>RESET WRAP 17</b> tofu, hummus, avocado, romaine, beetroot, bell pepper, carrot, mint, alfalfa, onions, apple cider vinaigrette	<b>TUNA SALAD WRAP 17</b> tuna, feta, celery, capers, pickles, onions, carrot, pumpkin seeds, romaine, alfalfa, herb sauce


\*gluten free wrap +3

## BOWLS - SALADS - BROTH

<b>LITTLE GREEN SALAD 8</b>	<b>BONE BROTH 6</b>
<b>SYDNEY SALAD 17</b> kale, spinach, arugula, avocado, cucumber, mint, quinoa, cranberries, green onions, pumpkin seeds, nutritional yeast, apple cider vinaigrette	<b>TULUM BOWL 16</b> lentils, sweet potato, avocado, chickpeas, spinach, jalapeño, cilantro, coconut, herb sauce
<b>MILOS SALAD 16</b> tomato, cucumber, bell pepper, arugula, romaine, chickpeas, feta, olives, dill, green onions, croutons, red wine vinaigrette	<b>SEOUL BOWL 17</b> kale, avocado, red cabbage, kimchi, carrot, quinoa, puffed wild rice, sesame, ginger soy sauce

→ choice of brown rice or cauliflower rice

## MILK ALTERNATIVES

 Almond Milk 0.75
 Oat Milk 0.75
 Coconut Milk 0.75
 Macadamia Milk 1.00

## COLD-PRESSED JUICES

<b>BIO-BOOST SHOT</b> . . . . . 6 lemon, ginger, turmeric, cayenne
<b>SOLAR DAY</b> . . . . . 11 100% orange
<b>GREEN DAY</b> . . . . . 11 spinach, kale, cucumber, apple, lemon, ginger
<b>HEART DAY</b> . . . . . 11 beetroot, spinach, apple, lemon

## SMOOTHIES

<b>RIO</b> . . . . . 14 açai, blueberries, cherries, banana, dates, orange, kefir, coconut yogurt
<b>ST-TROPEZ</b> . . . . . 14 avocado, kale, spinach, apple, pineapple, ginger, lemon, spirulina, coconut yogurt
<b>NOSARA</b> . . . . . 14 mango, pineapple, orange, carrot, coconut milk
<b>NYC</b> . . . . . 14 banana, coffee, cacao, dates peanut butter, cinnamon, hemp seeds, almond milk

## SUPPLEMENTS / ADAPTOGENS

Creatine . . . . . 1
Magnesium Glycinate . . . . . 2
Maca . . . . . 2
MCT oil . . . . . 2
Vitamin C . . . . . 2
Matcha . . . . . 2.5
Collagen . . . . . 2.5
Green supplements powder . . . . . 3
Blue spirulina . . . . . 3
ALCAMI adaptogens . . . . . 3

## PROTEINS

Peanut butter . . . . . 2
Greek yogurt . . . . . 3
Kefir . . . . . 3
Vanilla whey protein . . . . . 3
Vanilla pea protein . . . . . 3.5

we care:  
avocado oil mayonnaise  
olive oil vinaigrette

## PROTEINS

feta	3.5	hard boiled egg	2.5	ginger tofu	5	tuna salad	6	salmon gravlax	7	chicken	7
------	-----	-----------------	-----	-------------	---	------------	---	----------------	---	---------	---