

# BOWLS



Tous nos bowls sont frais & faits maison !

## Protein bowl

Riz blanc complet, oignons rouges & carottes rôties au thym, patates douces au romarin & paprika, champignons marinés, brocolis vapeur, concombre & sauce pesto.

L/ 7,53 G/ 80 P/ 10,82 - Kcal/ 386

10<sup>90</sup>

## Colorful mood

Quinoa & boulghour, houmous de betterave, taboulé de chou fleur et grenade, persil menthe, carottes et panais rôtis au romarin et cumin, concombre.

L/ 7,10 G/ 52,31 P/ 11,88 - Kcal/ 342

10<sup>90</sup>

## Pasta mood

Pennes complètes, crème de betterave, champignons sautés, patates douces au curcuma & paprika, oignons verts & persil.

L/ 20 G/ 61 P/ 18 - Kcal/ 500

10<sup>90</sup>

## Exotic bowl

Taboulé à la grenade, oignons verts, poivrons rouges et verts, concombre, tomates, fêta, persil & menthe, graine de sésame et sauce framboise passion.

L/ 20 G/ 61 P/ 18 - Kcal/ 500

10<sup>90</sup>

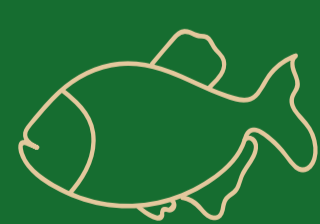
## Bowl de la semaine

Voir la story Instagram : @mood\_team

10<sup>90</sup>



Choisissez  
votre protéine :



**Maquereau**  
/fumé

P/ 21 - Kcal/ 286



**Tofu**

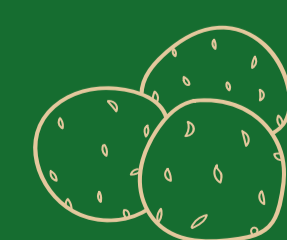
/sauté sauce soja

P/ 9,91 - Kcal/ 99,8



**Filet de poulet**  
/mariné (halal)

P/ 29,29 - Kcal/ 137



**Falafels**

/de pois chiches

P/ 8,259 - Kcal/ 252

# BOISSONS

MOMENT CONSEILLÉ /  before workout  post workout

## LES JUS

### Wake up

  5<sup>00</sup>

Pomme, concombre, céleri, citron.

L/ 0,72 G/ 41,48 P/ 1,79 - Kcal/ 179,56

### Freshy

  5<sup>00</sup>

Pomme, ananas, concombre, menthe.

L/ 0,74 G/ 45,78 P/ 4,28 - Kcal/ 206,9

### Bonne mine

  5<sup>00</sup>

Pomme, orange, carotte, gingembre.

L/ 1,62 G/ 65,43 P/ 4,11 - Kcal/ 292,74

## LES SMOOTHIES

### Amande passion

  6<sup>00</sup>

Banane, fruit de la passion, lait d'amande.

L/ 0,845 G/ 27 P/ 2,1 - Kcal/ 142

### Peanut mood

  7<sup>50</sup>

Banane, beurre de cacahuète, miel.  
+ **Whey Protein\***

L/ 17,9 G/ 46 P/ 31,5 - Kcal/ 492

### Green power

  6<sup>00</sup>

Pomme, ananas, épinard, céleri, citron vert, menthe.

L/ 0,79 G/ 44,83 P/ 2,95 - Kcal/ 198,258

### Coffee mood

  6<sup>00</sup>

Double espresso, cacao, cannelle, banane, lait d'amande.

L/ 7,76 G/ 55,38 P/ 5,51 - Kcal/ 313,4

### Mood boosting

  7<sup>50</sup>

Avocat, purée d'amande, cacao, cannelle, miel, lait d'amande.

+ **Whey Protein\***

L/ 20 G/ 24 P/ 32,41 - Kcal/ 435

#### \* Choisissez votre Whey Protein (Foodspring) :

 Caramel

 Vanille

 Cookie

 Banane

 Noix de coco

 Vegan chocolat

 Vegan vanille

# FORMULES

## Kick

1 bowl + 1 jus

14<sup>90</sup>

## Açaï

1 bowl + 1 açaï bowl

17<sup>90</sup>

## MIAM MIAM/



Açaï bowl .....	7 <sup>90</sup>
Gâteau fait maison .....	3 <sup>50</sup>
Fromage blanc, coulis de fruits rouges & granola maison .....	3 <sup>50</sup>
Fruit à l'unité (banane) .....	1 <sup>50</sup>

## LE CHAUD/



Expresso .....	1 <sup>20</sup>
Allongé .....	1 <sup>50</sup>
Thé bio .....	2 <sup>00</sup>
Eau plate (50cl) .....	1 <sup>50</sup>
Eau plate (1L) .....	2 <sup>00</sup>

Mood

