

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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)

## 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)

## 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)

### 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.

### 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.

### 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

1 AVOCAT

315GR DE FRAISE

METTRE JUSQU'À 20 OZ DE LAIT DE COCO

BLENDER LE TOUT PENDANT 30SECS

AJOUTEZ

315GR 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 (4BOWLS)

AJOUTEZ:

2 PCS D'ANANAS

50 GR D'AGAVE

300GR DE MANGUE

METTRE JUSQU'À 20 OZ DE LAIT DE COCO

BLENDER LE TOUT PENDANT 30SECS

AJOUTEZ

210GR 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



## VANILLA LATTE

1 DOUBLE ESPRESSO  
1/3 DE LAIT VANILLÉ  
2/3 DE 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

## 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

## 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

### MATCHA CHAI

5 PUMPS DE CHAI

AJOUTER LE LAIT AU CHOIX

CHAUFFER LE LAIT

AJOUTER 30 ML DE MATCHA DANS LA CUP

### 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

### MATCHA VANILLE

AJOUTER LAIT VANILLÉ 1/3

(SI LAIT VÉGÉTAL METTRE 3 PUMPS DE VANILLE)

AJOUTER DU LAIT DE VACHE

CHAUFFER LE LAIT

AJOUTER 30 ML DE MATCHA DANS LA CUP

### 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

### MATCHA (POUR 1 BOUTEILLE)

REMPHIR 30 OZ D'EAU FROIDE

AJOUTER 50 GR DE MATCHA

AJOUTER 20 GOUTTES DE COLORANT VERT VEGAN

BLENDER PENDANT 30 SECS

## CEASAR

|                 |              |
|-----------------|--------------|
| SEL             | 22 GR        |
| POIVRE          | 6 GR         |
| MAYONNAISE      | 316 GR       |
| JUS DE CITRON   | 282 GR       |
| YAOURT GREC     | 700 GR       |
| AIL             | 22 GR        |
| PARMESAN        | 240 GR       |
| HUILE TOURNESOL | JUSQU'À 64OZ |

## 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 |

## SWEET 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 DIABLO

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| 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         |

## TRUFFLE

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| SEL               | 20 GR         |
| POIVRE            | 7 GR          |
| VINAIGRE DE XERES | 30 GR         |
| MOUTARDE          | 40 GR         |
| MAYONNAISE        | 200 GR        |
| YAOURT GREC       | 650 GR        |
| CIBOULETTE        | 150 GR        |
| EAU               | 80 GR         |
| HUILE À LA TRUFFE | 260 GR        |
| HUILE D'OLIVE     | JUSQU'À 64 OZ |

## THON ÉPICÉ

pour 2 Sachets :

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Concentré de tomate | 200 gr |
| Harissa             | 200 gr |
| Cumin               | 10 gr  |
| Ail                 | 10 gr  |
| Jus de citron       | 50 gr  |
| Mayonnaise          | 500 gr |

## MOUSSE DE THON À L'ANET & MAYO

pour 4 sachets:

|               |         |
|---------------|---------|
| Aneth         | 100 gr  |
| Mayonnaise    | 1500 gr |
| Jus de citron | 100 gr  |

## MOUSSE DE POIS CHICHE

pour 2,65 kg (soit 1 boîte de conserve) :

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| Cumin                         | 10 gr  |
| Ail                           | 10 gr  |
| Jus de citron                 | 300 gr |
| Tahini                        | 500 gr |
| Sel                           | 35 gr  |
| Poivre                        | 10 gr  |
| Eau ( <u>de la conserve</u> ) | 100gr  |

## BEURRE DE CACAHUÈTE

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| BEURRE DE CACAHUÈTE | 800 GR        |
| AGAVE               | 100 GR        |
| HUILE DE TOURNESOL  | JUSQU'À 64 OZ |

## CAKE À LA POMME

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| Préchauffer le four          | 180 Degrès |
| Casser 3 oeufs               |            |
| Yaourt grecque               | 155 gr     |
| Arome Vanille                | 15 gr      |
| farine                       | 270 gr     |
| Sucre                        | 140 gr     |
| Levure chimique              | 15 gr      |
| Sucre vanillé                | 10 gr      |
| Pomme                        | 500 gr     |
| Huile de tournesol           | 145 gr     |
| Beurrer et fariner le plat   |            |
| Ajouter 3 pincées de praliné |            |
| Laisser cuire pendant        |            |
| 1h 10 – 1h15                 |            |

## ENERGY BALL (60GR/BALL)

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Flocons d'avoine     | 500 gr |
| Beurre de cacahuètes | 500 gr |
| Chocolat noir        | 200 gr |
| Miel                 | 270 gr |

Une fois la mixture bien mélangé avec le robot :

- Faire des boules de 60gr
- Faire rouler les boules dans les copeaux de Coco