

# jour *Healthy by nature*

## ALL GREEN

**BABY KALE CÆSAR** 8.90€  
Batavia + baby kale,  
poulet fermier, Grana Padano AOP,  
tomates cerise allongées, croûtons,  
oignons frits, sauce Cæsar. **527 Kcal**

**CHICKEN AVOCADO** 11.50€  
Batavia + mélange de pousses,  
poulet fermier, tomates cerise allongées,  
maïs bio, avocat frais, mix de poivrons rôtis,  
oignons rouges pickles, ciboulette,  
sauce Sweet Chili. **471 Kcal**

**MEDITERRANEAN MIX** 9.50€  
Mélange de pousses + pousses d'épinard,  
kale bio mariné, tomates cerise allongées,  
concombre, feta AOP, houmous,  
oignons rouges pickles, chips de pita,  
sauce Tahini. **437 Kcal**

**SUPER COBB** 12.50€  
Batavia + pousses d'épinard,  
poulet fermier, bacon fumé, avocat frais,  
œuf dur bio, tomates cerise allongées,  
maïs bio, sauce Blue Cheese. **726 Kcal**

**ASIAN CRUNCH** 10.30€  
Batavia + roquette,  
crevettes rôties, carotte, concombre,  
pousses de soja, cacahuètes pilées,  
coriandre, sauce Thaï. **357 Kcal**

## PÂTES & GRAINES

**GREEN PASTA** 11.50€  
Pâtes + roquette,  
jambon fumé, mozzarella di Bufala,  
tomates cerise allongées,  
courgettes rôties, noisettes bio,  
ciboulette, sauce Pesto. **538 Kcal**

**SAUMON SOBA** 11.30€  
Nouilles soba + baby kale,  
saumon rôti, carotte, brocolis,  
pousses de soja, edamames,  
mix de graines, sauce Miso. **494 Kcal**

**QUINOA BOWL** 9.90€  
Quinoa,  
tomates cerise allongées,  
minis betteraves, brocolis, chèvre frais bio,  
carotte, pois chiche bio, coriandre,  
sauce Olive & Citron. **616 Kcal**

## RECETTES DE PRINTEMPS

**BOOST YOURSELF** 10.90€  
Pâtes + roquette,  
poulet fermier, fenouil rôti, tomates cerise  
allongées, avocat frais, petites olives noires,  
pignons bio, coriandre, saue Olive  
& Balsamique. **594 kcal**

**SPRING THERAPY** 10.50€  
Sarrasin + baby Kale,  
asperges vertes, brocolis, Grana Padano AOP,  
œuf dur bio, radis rose, graines de chia bio,  
ciboulette, sauce Olive & Citron. **575 kcal**

**FARMHOUSE FRESH** 12.10€  
Lollo Verde + mélange de pousses,  
jambon fumé, crottin de chèvre,  
figues séchées, aubergines rôties,  
tomates cerise allongées, croûtons,  
basilic, sauce Pesto. **456 kcal**

**ROSA VERDE** 9.90€  
Lollo Verde + batavia,  
verde veggie balls, courgettes rôties, feta  
AOP, tomates cerise allongées, radis rose,  
pignons bio, menthe, sauce Jour. **381 kcal**

**GLUTEN FREE**  
**LACTOSE FREE**  
**VEGGIE**

## SALADE SUR MESURE

### 5.90€

**1 BASE simple ou duo (extra 1.10€)**  
Salades, céréales ou pâtes bio

**+ 3 TOPPINGS ESSENTIEL au choix (extra 0.50€)**

Tomates cerise allongées	Maïs bio	Menthe <b>new</b>
Fenouil rôti <b>new</b>	Pomme	Basilic <b>new</b>
Concombre	Pois chiche bio	Oignons rouges
Carotte	Petites olives noires <b>new</b>	pickles
Radis rose	Raisins secs bio	Croûtons
Brocolis vapeur	Figues séchées <b>new</b>	Chips de pita
Pousses de soja	Oignons frits	Cacahuètes
Kale bio mariné	Mix de graines bio	Amandes bio
Champignons	Coriandre	Noisettes bio
de Paris	Ciboulette	Pignons bio <b>new</b>

**+ 1 SAUCE au choix**

**Jour** : huile de colza, vinaigre de Xérès, moutarde.

**Cæsar** : huile d'olive, parmesan, ail, moutarde, anchois, œuf.

**Blue Cheese** : bleu de Bresse, yaourt grec, œuf, ail.

**Thaï** : huile de sésame, sauce soja.

**Miso** : huile de sésame, vinaigre de riz, miso rouge, sauce soja, mirin, jus de citron vert.

**Sweet Chili** : fromage blanc, jalapeño, coriandre.

**Tahini** : huile de colza, purée de sésame, jus de citron.

**UK** : huile de colza, moutarde, sauce Worcester, miel.

**Olive & Citron** : huile d'olive, jus de citron.

**Détox** : huile d'olive, jus de citron, persil.

**Pesto** : huile d'olive, vinaigre de Xérès, pesto.

**Olive & Balsamique** : huile d'olive, vinaigre balsamique.

## TOPPINGS PREMIUM

### LÉGUMES & FRUITS

Houmous	1.20€
Mix de poivrons rôtis	1.20€
Minis betteraves	1.20€
Edamames	1.50€
Aubergines rôtie <b>new</b>	1.50€
Avocat frais	1.50€
Verde veggie balls <b>new</b>	1.90€
Asperge verte <b>new</b>	2.50€

### PROTÉINES

Œuf dur bio	1.20€
Jambon blanc	2.10€
Jambon fumé	2.50€
Bacon fumé	2.50€
Poulet fermier	2.50€
Filet de thon	2.50€
Saumon rôti	3.50€
Crevettes rôties	3.50€

### FROMAGES

Chèvre frais bio	1.90€
Feta AOP	1.90€
Mozzarella di Bufala	1.90€
Comté AOP 12 mois	1.90€
Grana Padano AOP	1.90€
Crottin de chèvre <b>new</b>	2.50€

## D'AUTRES ENVIES

### SANDWICHES

#### PITA FALAFEL & HOUMOUS 5.80€

Pain pita, falafel, houmous, navet, menthe, concombres, pois chiche, pousses d'épinard.

#### PITA CHICKEN TAHINI 5.80€

Pain pita, poulet grillé, tomates, concombres, amandes effilées, coriandre, batavia, sauce Tahini au yaourt grec.

#### PITA LIBANAISE 5.70€

Pita, tzatziki, houmous, féta, tomates, concombre, salade, coriandre.

#### PITA CHICKEN TANDOORI 5.80€

Pita, poulet tandoori, coriandre, tomates, salade, oignons rouges.

#### WRAP LÉGUMES RÔTIS & CHÈVRE FRAIS BIO 5.90€

Galette de blé à la tomate, chèvre bio, légumes grillés, pickles d'oignons, ciboulette, batavia.

#### WRAP JAMBON & COMTÉ 5.80€

Galette de blé aux céréales, jambon blanc, comté, batavia, cornichons, mayonnaise moutardée.

#### WRAP CÆSAR 5.90€

Galette de blé à la tomate, poulet, Grana Padano, tomates, batavia, mayonnaise, sauce caesar.

#### WRAP THAÏ PULLED PORK 5.90€

Galette de blé aux céréales, porc mariné et confit, tomates, chou rouge, chou chinois, carottes, coriandre, sauce asiatique.

#### WRAP TUNA 5.90€

Galette de blé aux céréales, thon, cream cheese, aneth, carottes râpées, tomates, concombre, batavia.

## DESSERTS

#### MUFFIN 3.00€

Muffin moelleux fruits rouges, chocolat ou pomme & cannelle 🍷

#### MINIS MADELEINES 2.30€

Déclinaisons de la recette originale en versions miniatures: nature, chocolat ou citron

#### COOKIE 2.10€

Moelleux, fondant, délicieux et généreusement truffé de pépites de chocolat au lait, noir ou blanc

#### COMPOTE & CRUMBLE 3.90€

Compote du moment recouverte d'un crumble croustillant. Encore un dur au cœur tendre.

#### STARLIGHT AUX FRUITS ROUGES 3.90€

Mousse vanillée au fromage blanc 0 % sucrée à l'aspartame et aux fruits rouges.

#### MANGO & COCO CHIA PUDDING 3.10€

Graines de chia, lait de coco, mangue.

#### QUINOA & CHIA PUDDING 3.90€

Quinoa bio, lait d'amandes bio, graines de chia bio, sirop d'agave, coulis de fraises.

### TARTES

#### TARTES CHÈVRE & ÉPINARDS 7.90€

Des épinards, du fromage de chèvre, de l'origan, de la crème et des oeufs sur une délicieuse pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte au choix.

#### TARTE LORRAINE 7.90€

Du bacon, des oignons caramélisés, des oeufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte au choix.

#### TARTE FETA POIVRONS TOMATES 7.90€

De la feta, du poivron, des tomates, des oeufs et de la crème sur une pâte brisée au cheddar. Accompagnée d'une petite salade verte au choix.

### SOUPES

#### SOUPE PHÔ POULET 8.50€

Nouilles de riz, poulet grillé, carottes râpées, radis blanc, shiitakés, haricots verts, pousses d'épinard, citronnelle, coriandre, bouillon de bœuf.

#### SOUPES GYOZAS 100% VEGGIE 8.80€

Nouilles de konjac, gyozas végétariens, pak-choï, chou chinois, radis blanc, piment, ciboulette, bouillon miso.

### SNACKING

#### CHIPS TEN ACRE 2.00€

Sel, sel et vinaigre ou poulet.

#### CHIPS «EMILLY FRUIT CRISPS» 2.50€

Ananas séché, pomme séchée ou banane séchée.

#### BARRE ÉNERGETIQUE «BE-KIND» 2.50€

Noix de coco & amandes, cranberry & amandes ou peanut butter.

#### YAOURT GREC 3.90€

Miel & granola ou fruits rouges cuisinés et granola.

#### COCO CRUSH 2.90€

Un yaourt à la noix de coco 100% végétal et sans gluten à accompagner d'un petit pot sucré de coulis ou d'un granola croustillant avec ou sans gluten.

#### YAOURT 0% «IT MYLK» 2.70€

Yaourts artisanaux au lait écrémé et aux parfums variés.

#### FROMAGE BLANC 0% BIO 1.50€

Accompagné d'un petit pot sucré au choix.

#### PETIT POT SUCRÉ 0.95€

Pour accompagner vos desserts! Caramel, mangue, miel, granola, crème de marrons.

#### MAXI SALADE DE FRUITS FRAIS 4.90€

Sélection de fruits frais selon les saisons.

#### FRUIT SHAKER 4.40€

Sélection de fruits frais selon les saisons.

#### FRUITS 1.50€

Selon arrivages et saisons.

## BOISSONS

#### JUS D'ORANGE FRAIS 25cl 3.20€

#### JUS DE PAMPLEMOUSSE FRAIS 25cl 3.20€

#### JUS DETOX 25cl 3.50€

Concombre, fenouille, pomme, poire.

#### JUS «IMMUNITY» 25cl 3.50€

Orange, carotte, gingembre.

#### ALO 50 cl 3.70€

Jus l'aloë vera 100% naturel (pêche et pastèque, goyave et ananas, grenade et cranberry ou mangue et litchi)

#### COCA-COLA 33 ou 50 cl 2.10€

Normal, light, zéro ou life. (sauf COCA-COLA life uniquement en 33 cl)

#### VITTEL 50 cl 2.10€

#### S.PELLEGRINO 50 cl 2.30€

#### BIERE BRIARDE 33 cl 3.70€

#### TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» PARIS 3.20€

Pêche, verveine et citron.

#### TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» BERLIN 3.20€

Grenade, cassis et menthe poivrée.

#### TISANE GLACÉE BIO «IN FUSION» LONDON 3.20€

Pomme, poire, bardane, pissenlit, origan et citron vert.

## JUS MIXÉS MINUTE

### 4.90€

#### 100% FRUITS & LÉGUMES 40cl Sans sucre ajouté

**SUR MESURE** (4 ingrédients max)  
Pomme bio, orange, carotte bio, gingembre bio, citron.

#### GREEN DETOX

Céleri, concombre bio, pomme bio, épinard, citron.

#### CHOCO BON

Banane bio, cacao, lait d'amande bio.

#### REBOOT

Framboises, pomme bio, banane bio, myrtilles.

#### MAGIC PAM

Pomme bio, ananas, menthe.

#### RED ROOTS

Betterave bio, carotte bio, orange, citron.

#### CARRIBEAN PASSION

Ananas, mangue, pomme bio, fruit de la passion.

#### ENERGIE BOOST

Banane bio, pomme bio, kiwi bio.

#### BOOSTERS (+ 0.50€)

Graines de chia, Spiruline, Klamath, Chorella.

