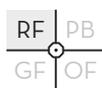


# Eat better Be happier Live longer



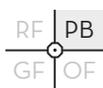
FLAX&KALE est un Restaurant Fléxitarien Healthy. Tous les plats sont conçus pour donner une valeur nutritionnelle complète tout en maximisant le plaisir organoleptique. Le 80% de nos plats sont faits à la base de plantes et le 20% des plats restants sont des recettes inclusives avec du poisson gras. Aujourd'hui, il n'y a aucun doute de la corrélation entre une bonne alimentation et une bonne santé libre de maladies. Nous sommes passionnés du fait de vous nourrir afin que vous puissiez être plus heureux et vivre plus longtemps avec une santé optimale.

*Bienvenus au monde fascinant de l'alimentation Savoureuse + Saine + Durable!*



## RAW FOOD

Les enzymes et vitamines sont sensibles aux températures supérieures à 48°C et meurent au-dessus de 54°C. C'est pourquoi tous les plats marqués **RF** sont crus ou ont été déshydratés à une température inférieure à 48°C, afin de conserver intactes toutes leurs propriétés nutritionnelles.



## PLANT-BASED

Tous les plats marqués **PB** sont élaborés à partir d'ingrédients végétaux uniquement. Les plantes, les légumes, les fruits, les noix et les graines, dans leur état naturel, contiennent la plus grande quantité de vitamines, de nutriments et d'enzymes dans la nature.



## GLUTEN-FREE\*

Chaque plat sans gluten est marqué avec **GF**. Cela signifie que tous ces plats sont sans farine ou contiennent d'autres types de farines sans gluten (quinoa, amande, sarrasin, noix de coco...).



## OILY FISH

Les plats marqués **OF** contiennent du poisson gras. Ces poissons contiennent de grandes quantités d'acides gras essentiels oméga-3 et ses propriétés nutritionnelles ont été largement prouvées.

**FLAX&KALE**

\*Nous ne pouvons pas garantir l'absence de contamination croisée.  
Si vous êtes allergique ou intolérant à tout type d'aliment, veuillez nous en informer immédiatement.

# KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha est une boisson dont la fermentation a été faite grâce à une culture d'organisme et qui possède de nombreux avantages pour la santé.

Le thé et le sucre sont la base de la kombucha car ils contiennent un certain nombre de nutriments et de composés qui nourrissent la culture (scooby), y compris l'azote et le thé. SCOBY est l'acronyme de "culture symbiotique de bactéries et levures" également appelée levain (si prefieres puedes dejar "mother").

La kombucha aide à renforcer le système immunitaire, équilibrer la flore intestinale, revitaliser l'organisme et améliorer la santé cardiovasculaire. Voici tous ses avantages.

## Kombucha (400 ml.)

Plant-based | Gluten-free | Non pasteurized | Non HPP | Non GMO

		<b>PASSION COLADA</b>   4,95€ fruit de la passion + ananas + noix de coco + thé bancha
		<b>BLUE MOJITO</b>   4,95€ yuzu + spiruline + menthe
		<b>WONDER BERRY</b>   4,95€ <b>NEW</b> framboises + myrtilles
		<b>AFRICAN MULE</b>   4,95€ gingembre + hibiscus + orange
		<b>SPICY MARGARITA</b>   4,95€ citron vert-citron + coriander + <i>jalapeño</i>
		<b>DRAGON LEMONADE</b>   4,95€ pitaya + citron vert + citron
		<b>ORANGE FANTASY</b>   4,95€ orange + citron
		<b>LEMON FANTASY</b>   4,95€ citron vert + citron
		<b>KOMBUCOLA</b>   4,95€ <b>NEW</b> formule secrète
		<b>SEX ON THE PEACH</b>   4,95€ <b>NEW</b> pêche + orange + citron

N'agitez pas | Déconseillée aux enfants de moins de 10 ans ou aux femmes enceintes ou allaitantes.

# COLD-PRESSED JUICES (400 ml.)

RAW\* | PLANT-BASED\*\* | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS\*

\* Excepté Virus Killer + Energy Boost + Digestive Elixir | \*\* Excepté Virus Killer + Energy Boost

RF   PB GF   OF		<b>GREEN LOVE</b>   4,95€ pomme + épinards + concombre + céleri + gingembre + kiwi jaune
RF   PB GF   OF		<b>GREEN SLIM FIT</b>   4,95€ pomme + épinards + fenouil + roquette + persil + gingembre + kiwi + citron
RF   PB GF   OF		<b>GREEN MEDICINE</b>   4,95€ poire + raisins + concombre + épinards + chou frisé + persil + kiwi + citron
RF   PB GF   OF		<b>β CAROTENO</b>   4,95€ carotte + pomme + eau de coco + citron
RF   PB GF   OF		<b>FOREVER YOUNG</b>   4,95€ carotte + pomme + raisin + ananas + orange
RF   PB GF   OF		<b>PASSION GRAPEFRUIT</b>   4,95€ mandarine + pomme + pamplemousse + fraise + fruit de la passion + gingembre
RF   PB GF   OF		<b>MY SWEET HORNY</b>   4,95€ ananas + pomme + fruit de la passion + aloe vera + maca
RF   PB GF   OF		<b>VIRUS KILLER</b>   4,95€ poire + infusion (thym, verveine citronnelle, thé de roche) + citron + miel + gingembre
RF   PB GF   OF		<b>BLUE DIAMOND</b>   4,95€ pomme + ananas + poire + raisin + gingembre + citron + spiruline
RF   PB GF   OF		<b>THE VEGAN VAMPIRE</b>   4,95€ poire + betterave + carotte + orange + ananas + citron + gingembre
RF   PB GF   OF		<b>DETOX</b>   4,95€ carotte + laitue + concombre + betterave + tomate + fenouil + épinard + chou frisé
RF   PB GF   OF		<b>DIGESTIVE ELIXIR</b>   4,95€ eau osmosée + citron vert + myrtilles + sirop d'érable + charbon actif
RF   PB GF   OF		<b>ENERGY BOOST</b>   4,95€ eau osmosée + concombre + miel + citron + eau de fleur d'oranger

# SPÉCIAUX DE SAISON (400 ml.)

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB  
GF | OF



**BLOODY TERE** | 4,95€  
tomate + citron + gingembre + Tabasco

# SMOOTHIES (400 ml.)

RAW | PLANT-BASED | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB  
GF | OF



**ANTIOX** | 4,95€  
orange + kiwi + fraise

RF | PB  
GF | OF



**BERLIN** | 4,95€  
orange + mangue + fraise + myrtilles + charbon actif

RF | PB  
GF | OF



**MOLOKAI** | 4,95€  
pomme + mangue + banane + eau de coco + épinards + chou frisé  
+ crème d'amande + basilic + menthe

# FROZEN SMOOTHIES

RF | PB  
GF | OF

**AÇAÍ** | COUPE: 5,95€ | BOL: 8,95€

COUPE: *açaí do Brasil* + banane + fraises + boisson fait maison de noix de cajou + sirop d'agave + chènevis

BOL: + myrtilles + crumble fait maison de châtaignes du Brésil + baies de Goji

RF | PB  
GF | OF

**TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE** | 5,95€

lait végétal d'amandes fait maison + fraises + beurre d'amandes + sirop d'agave + vanille

# EAU

**PURIFIED WATER** | 2,50€

eau peu minérale purifiée et alcalinisée par osmose (8pH min.)

**EAU PÉTILLANTE** | 2,60€

**EAU** | 2,20€

eau de source minérale naturelle

# BIÈRE



ESTRELLA DAMM CLÁSICA	CHOPE 6,75€	20 CL 2,60€	35 CL 3,10€
CLARA HOUSEMADE bière avec limonade	CHOPE 6,75€	20 CL 2,60€	35 CL 3,10€
0,0% DAMM BIÈRE			33 CL 3,10€
GLUTEN-FREE DAMM BIÈRE			33CL 3,70€

# FLAX & KALE WINE



BLANC   ECO   VÉGÉTALIEN garnacha blanc + macabeo + muscat de Frontignan (D.O. Penedès)	3,95€	16,95€
ROUGE   ECO   VÉGÉTALIEN tempranillo + garnacha noir (D.O. Penedès)	3,95€	16,95€

# TEA WORLD

## TETERUM

Nous faisons confiance à Teterum pour leurs thés biologiques et durables.

\*contient des noix

MATCHA LATTE	3,95€	DIGESTIVE <b>NEW</b>	2,60€
ICED MATCHA LATTE	3,95€	fenouil + gingembre + rose sauvage + cannelle + réglisse + lavande.	
CHAI TEA LATTE	3,95€	ENERGIZING <b>NEW</b>	2,60€
ICED CHAI TEA LATTE	3,95€	maté + cacao + graines de guarana + réglisse + gingembre.	
BLACK CHAI   ECO	2,60€	IMMUNITY UP <b>NEW</b>	2,60€
GREEN (SENCHA)   ECO	2,60€	thym + menthe + eucalyptus + échinacée + fenouil.	
RED (PU ERH)   ECO	2,60€	STIMULATING CHAI <b>NEW</b>	2,60€
BLACK (EARL GREY)   ECO	2,60€	gingembre + carotte + réglisse + betterave + chicorée + curcuma + galanga.	
PURIFYING <b>NEW</b>	2,60€	ROOIBOS <b>NEW</b>	2,60€
thé vert + pissenlit + prêle + ortie + feuilles de bouleau.		rooibos + cassia + gingembre + poivre + clous de girofle + cardamome.	

# CAFÉ DE SPÉCIALITÉ

RIGHT SIDE

Flax & Kale font confiance à La Marzocco et Right Side Coffee pour leur savoir-faire et leur professionnalisme sur ce sujet. Tous nos cafés sont des cafés 100% naturels, de saison et de spécialité, café de très haute qualité, durable et transparent.

## ESPRESSO



**ESPRESSO** | 1,80€  
18 ml. de café en tasse (9 g. de café)



**LONG BLACK (AMÉRICAIN)** | 1,80€  
90 ml. d'eau chaude extra  
+ 18 ml. de café en tasse (9 g. de café)

## COMBINER AVEC VOTRE BOISSON PRÉFÉRÉE

*café extra shot + 1,00€*



**MACCHIATO** | 2,00€  
40 ml. de lait / boisson végétale\*  
+ 18 ml. de café en tasse (9 g. de café)



**CAPPUCCINO** | 2,30€  
120 ml. de lait / boisson végétale\*  
+ 18 ml. de café en tasse (9 g. de café)



**FLAT WHITE** | 2,90€  
100 ml. de lait / boisson végétale\*  
+ 36 ml. de café en tasse (18 g. de café)



**LATTE** | 2,60€  
225 ml. de lait / boisson végétale\*  
+ 18 ml. de café (9 g. de café)

*\*Remplacez le lait par une boisson végétale :  
soja | avoine | noisette-riz | amande-avoine*

### *Flax & Kale Sustainable Program*

achetez une tasse réutilisable F&K (2,95 €) et obtenez pour toujours et sur présentation une réduction de 0,50 € sur tous les cafés