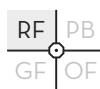


# Eat better Be happier Live longer



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>SYMBIOTIC PASSION</b>   4,95€ fruit de la passion + ananas + thé bancha
		<b>BLUE MOJITO</b>   4,95€ yuzu + spiruline + menthe
		<b>MR. BARRI</b>   4,95€ framboise + fraise + camu-camu
		<b>MOTHER AFRICA</b>   4,95€ gingembre + hibiscus + orange
		<b>MASALA CHAI</b>   4,95€ garam masala + gingembre
		<b>SPICY GIRL</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€ <span style="float: right;"><b>NEW</b></span> formule secrète

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

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>GREEN LOVE</b>   4,95€ pomme + épinards + concombre + céleri + gingembre + kiwi jaune</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>GREEN SLIM FIT</b>   4,95€ pomme + épinards + fenouil + roquette + céleri + persil + gingembre + kiwi + citron</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>GREEN MEDICINE</b>   4,95€ poire + raisins + concombre + épinards + chou frisé + persil + kiwi + citron</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>β CAROTENO</b>   4,95€ carotte + pomme + eau de coco + citron</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>FOREVER YOUNG</b>   4,95€ carotte + pomme + raisin + ananas + orange</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>PASSION GRAPEFRUIT</b>   4,95€ mandarine + pomme + pamplemousse + fraise + fruit de la passion + gingembre</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>MY SWEET HORNY</b>   4,95€ ananas + pomme + fruit de la passion + aloe vera + maca</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>VIRUS KILLER</b>   4,95€ poire + infusion (thym, verveine citronnelle, thé de roche) + citron + miel + gingembre</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>BLUE DIAMOND</b>   4,95€ pomme + ananas + poire + raisin + gingembre + citron + spiruline</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>THE VEGAN VAMPIRE</b>   4,95€ poire + betterave + carotte + orange + ananas + citron + gingembre</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>DETOX</b>   4,95€ carotte + laitue + concombre + betterave + tomate + fenouil + épinard + céleri + chou frisé</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>DIGESTIVE ELIXIR</b>   4,95€ eau osmosée + citron vert + myrtilles + sirop d'érable + charbon actif</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>	 <p><b>ENERGY BOOST</b>   4,95€ eau osmosée + concombre + miel + citron + eau de fleur d'oranger</p>

# SPÉCIAUX DE SAISON (400 ml.)







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

	 <b>BLOODY TERE</b>   4,95€ tomate + citron + gingembre + Tabasco
	 <b>COCOON</b>   4,95€ eau de coco jeune 100% bio

NEW

# SMOOTHIES (400 ml.)

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

	 <b>ANTIOX</b>   4,95€ orange + kiwi + fraise
	 <b>BERLIN</b>   4,95€ orange + mangue + fraise + myrtilles + charbon actif
	 <b>MOLOKAI</b>   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** | 2,50€

# BIÈRE



CAÑA ESTRELLA DAMM CLÁSICA	20 CL 1,95€	35 CL 2,95€
CLARA HOUSEMADE bière avec limonade	20 CL 2,25€	35 CL 3,25€
0,0% DAMM BIÈRE		33 CL 2,75€
GLUTEN-FREE DAMM BIÈRE		33CL 2,95€

# FLAX & KALE WINE



BLANC   ECO   VÉGÉTALIEN garnacha blanca + chardonnay + muscat de Frontignan (D.O. Penedès)	3,50€	15,95€
ROUGE   ECO   VÉGÉTALIEN tempranillo + garnacha negra (D.O. Penedès)	3,50€	15,95€

# TEA WORLD

## TETERUM

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

*\*contient des noix*

MATCHA LATTE	2,90€	ROOIBOS   ECO	2,50€
CHAI TEA LATTE	3,50€	ROOIBOS MASAI MASALA*   ECO	2,50€
NOIR CHAI   ECO	2,50€	THÉ DIGESTIF   ECO	2,50€
VERT (SENCHA)   ECO	2,50€		
ROUGE (PU ERH)   ECO	2,50€		
NOIR (EARL GREY)   ECO	2,50€		

# 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)

## RÉGULIER CAFÉ FILTRÉ

recharge gratuite



**EXTRACTION DE MOCCAMASTER** | 2,00€  
café filtre de haute qualité, grande saveur et grand arôme, uniquement pour les vrais passionnés.

## 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