

FRESH SALADS

מוכנים טריי מדי יום ומוגשים עם רוטב בצד

59 סלט אוזבקי

RESTART SALAD



תרד, רוקט, גזר, שמיר, כוסברה, פטרוזיליה, סלרי, כרובית צלוייה, משמש אוזבקי מיובש, גרנולה מונבטת, רוטב לימון-שמן זית

61 סלט אצות אסייתי

REJUVENATING SALAD



אצות וואקמה, אטריות שעועית, טופו אורגני צרוב, מלפפון, גזר, רוקט, נבטי חמנייה, אפונת ווסאבי, שומשום, ג'ינג'ר, רוטב ווסאבי

55 סלט קינואה

NOURISHING SALAD



קינואה שלושה צבעים, פטרוזיליה, נענע, חמוציות, אגוזי מלך, סלק צלוי, בטטה צלוייה, חסה, אפונה, רוטב טחינה-סלק

61 סלט סלק

DETOX SALAD



סלק צלוי, סלק טרי, קינואה, רוקט, בייבי תרד, גבינת קשיו, חמוציות, אגוזי מלך, רוטב ויניגרט

59 סלט קטוגני

KETO SALAD



חסה, מלפפון, פטריות צלוייה, זוקיני צלוי, כרובית צלוייה, ביצה קשה, אבוקדו (בעונה), גרעיני דלעת וחמניה, רוטב איולי טבעוני

42 סלט פשוט

SIMPLE SALAD



עגבניה, מלפפון, גזר, צנונית, פטרוזיליה, נענע, לאבנה קשיו, שמן זית, לימון, זעתר (מוגש עם טורטיית קטניות מונבטת)

61 סלט שובע

PROACTIVE SALAD



אטריות טובה (כוסמת), קייל, כרוב אדום, זוקיני, פטריות צלוייה, פרי טרופי, כוסברה, נענע, אפונת וואסבי, רוטב סויה-מיסו

59 סלט שורשים

THE ULTIMATE SALAD



זוקיני, סלק, גזר, קייל, כרוב אדום, נבטים סיניים, טופו אורגני צרוב, כוסברה, נענע, צ'ילי, רוטב טחינה אסייתי

59 סלט ים תיכוני

HIGH FIBER SALAD



חסה סלנובה, מלפפון, גמבה, עגבניות שרי, זיתי קלמטה, גרגרי חומס מבושל, צלפים, גבינת שקדים אפויה, אורגנו, רוטב בלסמי

61 סלט ברוקולי

IMMUNE BOOSTING SALAD



ברוקולי חלוט, חסה, גזר, פלפל, פפאיה, נבטי חמניה, נענע, כוסברה, פטרוזיליה, חמוציות, פקאן, רוטב ויניגרט

59 חסהלט

CARB CONSCIOUS SALAD



חסה, נבטי חמניה, בזיליקום, נענע, כוסברה, גבינת שקדים אפויה, שקדים טבעיים, פרי עונתי, רוטב ויניגרט הדרים

59 סלט קיסר

SKINNY SALAD



חסה לבבות קיסר, טופו אורגני צרוב, אבוקדו (בעונה), בצל אדום מוחמץ, חומס קלוי, "פרמזן" שמרי בירה וקשיו גרוס, רוטב קיסר טבעוני

טבעוני
VEGAN



צמחוני
VEGETARIAN



מומתק טבעי
NATURALLY SWEETENED



ללא קמחי דגניים
GRAIN FREE



ללא חלב מן החי
DAIRY FREE



SANDWICHES

מלחמים המיוצרים במקום בעבודת יד מחומרי גלם טבעיים ללא חומר שימור


FLUTES

14/28 פלוט גבינת קשיו ט"ו בשבט
נבטי חמנייה, פירות מיובשים

14/28 פלוט גבינת קשיו שום שמיר
נבטי חמנייה, מלפפון, בצל מוחמץ, שמיר

14/28 פלוט גבינת לאבנה שקדים
ארטישוק, חסה, סומק

SUPER BREAD BITES

18 ביס קטוגני 
אבוקדו, ביצה קשה, חסה, רוטב קיסר

18 ביס גבינת קשיו כמהין
רוקט, פטריות, טפנד זיתים

18 ביס גבינת קשיו פקאן
רוקט, תאנים (בעונה)

18 ביס גבינת קשיו עשבי תיבול
מלפפון, בצל מוחמץ, נבטים

SPROUTED WRAPS

18/36 טורטייה "קיסר"
טורטיית חומס מונבט, חסה,
אבוקדו, טופו צרוב, בצל מוחמץ

18/36 טורטייה ירקות חיים
טורטיית עדשים מונבטות, מנגולד,
טופו צרוב, גזר, כרוב סגול, זוקיני, סלק,
נבטים סינים, נענע, פטרוזיליה, כוסברה

BETTER BUNS


28 כריך גבינת שקדים אפויה 
חסה, סלק, גזר, זוקיני, טפנד זיתים, ממרח
עגבניות מיובשות

28 כריך גבינת פטה קשיו 
ממרח פלפלים קלויים, מלפפון, רוקט,
בטטה צלויה, ממרח פסטו בזיליקום

28 כריך טופו אורגני 
פטריית פורטבלו צלויה, פלפלים קלויים,
נבטי אלפלפא, ממרח פסטו בזיליקום


28 כריך ביצה קשה 
טחינה, נבטי מיקרו

36 כריך גבינת קשיו פקאן 
רוקט, פרי עונתי, פקאן, ויניגרט הדריים

36 כריך אבוקדו (בעונה) 
טחינה גולמית, זרעי פשתן, רוקט,
גרידת לימון

72 מגש גבינות זוגי 
גבינות טבעוניות,
מטבלים ולחם הבית

FROM THE OVEN

20/56 מאפה ירקות וביצים 
• בטטה פלפלים זיתים
• זוקיני תרד
• פטריות כרובית

32 פיצה עגבניות / פסטו 

PLENTY BOWLS

קערה חמה ומשביעה על בסיס צמחי המשתנה מדי יום.

מוגש טרי מהשעה 12:00. מומלץ להזמין מראש. 56 ₪

יום רביעי | קערת טופו קארי

טופו אורגני, קרם קוקוס, קארי, כורכום, ירקות כתומים צלויים, כוסברה, פלפל צ'ילי, אורז בסמטי

יום חמישי (תל אביב) | קערת סינייה

כרובית צלויה, פטריות צלויות, טחינה, תבשיל עדשים שחורות, ביצה קשה, עשבי תיבול, רסק עגבניות טרי, פסטו כוסברה פיקנטי

יום חמישי (הרצליה) | "פסטה שמנת"

אטריות כוסמת, בצל, שום, פסטו בזיליקום, פטריות, קרם קוקוס, חלב סויה, אפונה טרייה, פולי סויה, זוקיני, עלי רוקט

יום ראשון | קערת זודלס

"אטריות" זוקיני חי, אטריות טובה, ארטישוק, זיתי קלמטה, עגבניות מיובשות, עגבניות שרי צלויות, טופו אורגני צרוב, רסק עגבניות טרי, רוטב פסטו

יום שני | קערת סושי

אורז בסמטי מלא, אבוקדו, טופו אורגני צרוב, נבטים סיניים, מלפפון, גזר, פטריות צלויות, פולי סויה, ג'ינג'ר כבוש, אצת וואקמה, שומשום, רוטב סויה

יום שלישי | קערת פלאפל אפוי

פלאפל אפוי, בטטה צלויה, כרוב צלוי, סלט כרוב שמיר, טחינה כורכום, פסטו כוסברה פיקנטי

DETOX SOUPS

מרקים מזינים לכל ימות השנה

43 מרק עדשים

עדשים כתומות, גזר, דלעת, בצל, שום, עשבי תיבול טריים

43 מרק אפונה

אפונה טרייה, בצל, שום, עשבי תיבול טריים

43 מרק היום (בישיבה)

מוגש עם לחם הבית

43 מרק זוקיני ועשבי תיבול

זוקיני, שום, בצל, עשבי תיבול טריים

43 מרק כרובית וברוקולי

כרובית, ברוקולי, בצל, שום, שמיר

43 מרק ירקות כתומים

גזר, בטטה, דלעת, ג'ינג'ר, כורכום, פלפלים קלויים

43 מרק קרם כרובית ופטריות

כרובית, פטריות, קרם קוקוס, בצל, שום

טבעוני
VEGAN

VG

צמחוני
VEGETARIAN

V

מומתק טבעי
NATURALLY SWEETENED

NS

ללא קמחי דגנים
GRAIN FREE

GF

ללא חלב מן החי
DAIRY FREE

DF

DAILY MEAL PLANS

תוכניות תזונה נקייה

ליולדת
במזל טוב!

לחיזוק המערכת
החיסונית

לתמיכה באורח
חיים פעיל

לחזרה
לאיזון

לירידה
במשקל

ארוחות יומיות על בסיס צמחי משפע מוצרינו הטובים והבריאים המגיעים עד לדלת ביתכם. כשאתם זקוקים לאיזון אחרי סופ"ש ארוך, רוצים להיראות במיטבכם, מעוניינים לתחזק ולשפר את ביצועיכם הספורטיביים, זקוקים לבוסט לחיזוק המערכת החיסונית או פשוט רוצים להעניק לעצמכם או ליקיריכם מתנה ייחודית ושימושית לחיים מיטיבים.

להתנסות



TRYOUT

לשינוי תזונתי



RESTART

להטמעת הרגלי תזונה



MAKEOVER

DAYTOX PLANS

תוכניות ניקוי רעלים יומיות

ערכות ניקוי יומיות הכוללות 7 בקבוקי נוזלים על בסיס ירקות ופירות טריים. נרקחו במיוחד לטיהור הגוף מרעלים, לשיקום מערכת העיכול, חיזוק המערכת החיסונית, העלאת רמות האנרגיה, שיפור מראה העור והשיער, איזון הגוף והנפש, גמילה מסוכרים ותמיכה בתהליך ירידה במשקל.

ניקוי קל למתחילים



BEGINNERS

ניקוי מוגבר למתקדמים



ADVANCED

ניקוי עמוק ויסודי למומחים



EXPERTS

SMOOTHIES

מוכן טרי במקום. לא מומלץ לבצע שינויים. **VG**

36 FOREVER YOUNG BLEND

שייק אנטיאוקסידנטי לשמירה על הנעורים
אוכמניות, בננה, תמר, טחינה, שבבי קקאו-רואו, וניל,
על בסיס חלב אגוזי לוז

36 GLOWING BLEND

יופי של שייק לשמירה על החיוניות
פירות יער, פסיפלורה, מאקה, צ'ייה, שבבי
קקאו-רואו, תמר, על בסיס חלב שקדים

36 PINA CHLORALA BLEND

שייק משמח ללא אלכוהול
אננס, בננה, כלורלה, על בסיס חלב קוקוס

36 TROPICAL BLEND

שייק מרים שעושה קרנבל
אננס, מנגו, פסיפלורה, בננה, על בסיס חלב קוקוס

22/34 SUPER KID'S BLEND

שייק לילדים בריאים
תות, בננה, תמר, על בסיס חלב שיבולת שועל (ללא גלוטן)

36 CHOCOLATE BLEND

משקה שוקולדי מפנק
שבבי קקאו-רואו, בננה, פירות יער, סילאן,
על בסיס חלב שיבולת שועל

36 BEGINNER'S BLEND

שייק בריאות למתחילים
מנגו, בננה, אננס, נענע, ג'ינג'ר, חלב קוקוס

34 GET WELL BLEND

שייק אנטי-דלקתי לחיזוק מערכת החיסון
תרד, פטרוזיליה, נענע, תפוח, קיווי, ג'ינג'ר, כורכום,
תמר, על בסיס מיץ תפוזים טרי

32 SKINNY BLEND

שייק ירוק קלאסי דל קלוריות
קייל, מנגולד, מלפפון, סלרי, תפוח, אננס,
לימון, תמר, על בסיס מים

36 FITNESS BLEND

שייק אנרגיה עשיר בחלבון לספורטאים
תרד, קייל, בננה, תמר, ספירולינה טריה,
אגוז ברזיל, על בסיס מים

36 TASTY GREEN BLEND

שייק ירוק שכולם אוהבים
מיקס עלים ירוקים, מלפפון, תפוח, בננה, תמר,
צ'ייה, מאצה, על בסיס חלב שקדים

5 *תוספת סופרפוד או חלבון צמחי

SMOOTHIE BOWLS

מוגש עם פירות העונה וגרנולת הבית. לא ניתן לבצע שינויים. **VG**

26/42 קערה ירוקה

תרד, נענע, ספירולינה טריה,
קיווי, תפוח, בננה, תמר

26/42 קערת תותי פרוטי

תות, בננה, קוקוס

26 דייסת שיבולת שועל חמה (בחורף)

26/42 קערת אסאי

אסאי, אוכמניות, בננה

26/42 קערת בננה

בננה, תמר, אגוזי מלך, קינמון

26/42 קערה טרופית

מנגו, אננס, פסיפלורה, בננה, ג'ינג'ר, כורכום, קוקוס

SUPER INFUSIONS

חליטות טבעיות להזנת הגוף בנוזלים מועשרים

26	BLUE LAGOON מים מסוננים, ספירולינה כחולה אורגנית, מי קוקוס, מלפפון, למון גראס, לימון, אגבה	26	DETOX WATER מים מסוננים, אלזורה, אנסס מיובש טבעי, לימון, ג'ינג'ר, נענע, צ'ייה, אגבה
26	CALM-OMILE מים מסוננים, תמצית פרחי קמומיל, מלפפון, לימון, פפאיה, מרווה, דבש טהור	26	BEAUTY WATER מים מסוננים, חליטת אפרסק-אגס מיובש טבעי, נענע, תפוז, גוג'י בריס, פקעות ורדים מיובשים
18	HERBAL HOUSE BLEND (קר/חם) חליטת תפוחים וקינמון טבעית, תפוח מיובש, פקעות ורדים	26	SUPER CIDER מים מסוננים, תפוח מיובש טבעי, קינמון, חומץ תפוחים אורגני, רכז תפוחים טבעי, טימין
15	תה אורגני בטעמים ירוק, קמומיל, פירות יער, מנטה, ארל גריי	26	BERRY TAIL מים מסוננים, רכז חמוציות טבעי, סלק, סלרי, חמוציות מיובשות ברכז תפוחים טבעי

COFFEE & SPECIALTY DRINKS

נטחן טרי במקום. מוגש עם חלב צמחי אורגני מהמגדל: סויה, שיבולת שועל, שקדים, אגוזי לוז, קוקוס

SPECIAL BLENDS

20	צ'אי מסאלה (חם)
20	ספייס קקאו (חם)
20/24	מאצ'ה לאטה (קר/חם)
20/24	גולדן לאטה (קר/חם)
17	שוקו לאטה (קר/חם)
22	אייס קפה
24	קולד ברו

ORGANIC COFFEE

10	אספרסו (קצר/ארוך)
12	אספרסו כפול
14	מקיאטו
14	קורטדו
16/20	קפוצ'ינו
14/16	אמריקנו (קר/חם)

טבעוני
VEGAN



צמחוני
VEGETARIAN



מומתק טבעי
NATURALLY SWEETENED



ללא קמחי דגנים
GRAIN FREE



ללא חלב מן החי
DAIRY FREE



SWEET HEALTHY TREATS

TO CALM YOUR SUGAR CRAVING

COOKIES		PASTRIES 	
50	שוקוצ'יפס 		תפוחים שיבולת שועל
50	חמאת בוטנים 	20/54	וקינמון
50	פיסטוק 	20/54	אוכמניות קוקוס
50	מרנג שקדים 	20/54	שוקו בונה טחינה
50	ביסקוטי שקדים קוקוס 	20/54	פרג שוקולד
12/50	ביסקוטי חמוציות / שוקולד 	20/54	תפוז גזר
50	קוקוס תפוז 	20/54	בונה ברד
		18/45	בראוני שוקולד טחינה
			עוגת יום הולדת (בהזמנה מראש)
		80/160	
DESSERTS 		GUILT FREE SNACKS 	
32	פנקייק שיבולת שועל 	45	אגוזים מונבטים רואו
30	טירמיסו	45	גרנולה שיבולת שועל
30	מוס שוקולד	45	גרנולה קינואה פצפוצי אורז
28	סלט פירות עונה	45	גרנולה כוסמת מונבטת רואו
26	מעדן שיבולת שועל	32	קייל צ'יפס אפוי
26	פודינג צ'ייה	36	קרקר זרעים גרעינים
18/36	שוקולד סופר פודס	12	חטיף קינואה אננס
12/50	ריבועי אנרגיה רואו	12	חטיף תמר בונה
28	באונטי בר		
12/50	תמראפלס		
12/16	פרלינים		

ALL OF OUR PRODUCTS ARE   

מוצרינו עשויים מחומרי גלם טבעיים ללא חמרי שימור, ללא קמחי דגנים מסוג: חיטה, שעורה, כוסמין ושיפון
ללא תוספת סוכר מעובד ו/או ממתיקים מלאכותיים וללא חלב מן החי

*אזהרה: חלק ממוצרינו מכילים שיבולת שועל. מוצרינו מיוצרים בסביבה שאינה סטרילית ועשויים להכיל שאריות גלוטן ולקטוז.