

## Healthy STARTERS

**SOEP VAN DE DAG** € 6,00  
Met volkorenbrood

**LENTEROLLETJES**

- VEGGIE: avocado, wortel, rode kool, limoensap en rucola € 5,70
- KIP: wortel, mango, munt en rucola € 6,20
- SCAMPI: komkommer, noedels, limoensap en rucola € 7,50

**MET DIPSAUS NAAR KEUZE:**  
pinda, pittige tomatensaus of soja

**HEALTHY TAPAS (voor 2 personen)** € 29,50

- > Plankje met 4 falafels en een avocadodip, manchego, appelkappertjes en gemarineerde puntpaprika's.
- > Burrata met kerstomaatjes en pane carasau
- > Naanbrood met pompoenhummus
- > Zoete aardappelfrietjes met een mayonaise op basis van appelazijn en honing.

## Voor-GERECHT

**CARPACCIO VAN RODE BIET** € 12,50  
Met geitenkaascreme, pijnboompitjes, rucola, kerstomaatjes, gegrilde abrikoosjes, afgewerkt met een rode wijn/honing dressing

## Salades

**NOEDELSALADE** € 14,90  
Een hartige salade van rode en witte kool met gele wortel en noedels, afgewerkt met pinda's en een pinda-limoensaus (eventueel met koriander)

**SUPER BOWL MET FALAFEL** € 16,50  
Falafels met jonge spinazie, rode kool, geroosterde worteltjes en bloemkool met kurkuma, pistache en een avocadosaus

**MEDITERRANE SALADE** € 17,50  
Met gedroogde serranoham, mozzarella, gegrilde abrikoos,romeinse sla en tomaatjes, afgewerkt met een huisgemaakte vinaigrette



Vegetarisch



Lactose vrij



Gluten vrij



Vegan



## Warme GERECHTEN

**GEVULDE ZOETE AARDAPPEL** € 13,20  
Met quinoa, citroen, kikkererwten, mozzarella of feta naar keuze, afgewerkt met granaatappelpitjes, dille en walnoot

**GEVULDE PAPRIKA MET FETA** € 15,90  
Couscous, gegrilde courgette en abrikoos, afgewerkt met feta, walnoten en cress

**INDISCHE BALLETTJES MET NASI** € 16,50  
Heerlijk gekruide gehaktballetjes met een pinda-kokossmak en huisbereide nasi, afgewerkt met mini-komkommer en pinda

**GROENTEN-ENCHILLADA** € 16,90  
Een hartige ovenschotel van tortilla's, tomatensaus, maïs, gegrilde courgette en cheddar kaas, afgewerkt met gepofte boekweitkorrels

**POMPOENLASAGNE** € 17,90  
Lasagne van geroosterde pompoenvellen met kippengehakt, champignons en een tomatensaus, afgewerkt met mozzarella en pompoenpitjes

## Healthy BURGERS

**QUINOABURGER** € 13,90  
Met avocado, spinazie en een sausje op basis van avocado en pistache

**RODE BIETENBURGER** € 14,90  
Met cheddar kaas, witte kool en rucola afgewerkt met een BBQ-saus

**ZALMBURGER** € 16,50  
Met wakame, spinazie, gemarineerde ui en een saus op basis van dille, kurkuma en griekse yoghurt

> ALLE HEALTHY BURGERS WORDEN GESERVEERD MET EEN KOOL/WORTELSALADE AFGEWERKT MET PINDA

### SIDE DISH

**ZOETE AARDAPPELFRIETJES** € 4,50  
met een mayonaise op basis van appelazijn en honing



Vegetarisch



Lactose vrij



Gluten vrij



Vegan



## MENU Foodbar

WWW.GEZONDIGD.BE



## Warme DRANKEN

<b>KOFFIE</b>	€ 2,70
<b>DÉCA KOFFIE</b>	€ 2,70
<b>RISTRETTO</b>	€ 2,50
<b>CAPPUCCINO</b>	€ 3,10

Afgewerkt met opgestoomde vegan melk

<b>LATTE MACCHIATO</b>	€ 3,20
------------------------	--------

Afgewerkt met opgestoomde vegan melk

<b>CHAI LATTE MASALA (low sugar)</b>	€ 3,90
--------------------------------------	--------

Een blend van kaneel, kardemom en gember, afgewerkt met opgestoomde vegan melk

<b>GOLDEN TURMERIC LATTE (low sugar)</b>	€ 3,90
--	--------

De pure kwaliteit van kurkuma en kaneel, afgewerkt met opgestoomde vegan melk

<b>MATCHA LATTE (low sugar)</b>	€ 3,90
---------------------------------	--------

Pure matcha met een vleugje vanille, afgewerkt met opgestoomde vegan melk

<b>THEE TAMNAN</b>	€ 3,00
--------------------	--------

- FRESH BLUE  
Citraengras, gember en kittelbloem

- CALM GREEN  
Kaffierlimoen, citroengras, pandan en kittelbloem

- SOFT SOWER FLOWER  
Hibiscus, citroengras, gember en kittelbloem

- Mellow Yellow  
Citraengras, gember en pandan

## Koude DRANKEN

<b>EARTH WATER (33CL)</b>	€ 2,90
---------------------------	--------

PLAT / BRUIS

<b>NIX &amp; KIX LIMONADE (LOW SUGAR)</b>	€ 3,30
- MANGO & GINGER	€ 3,30
- CUCUMBER & MINT	€ 3,30
- BLOOD ORANGE & TURMERIC	€ 3,30
- WATERMELON & HIBISCUS	€ 3,30
- RASPBERRY & RHUBARB	€ 3,30

<b>LUSCOMBE LIMONADE (BIO)</b>	€ 3,60
- SICILIAN LIMONADE	€ 3,60
- DAMASCENE ROSE BUBBLY	€ 3,60
- GINGER BEER	€ 3,60

Citrus limonade zonder bruis  
Bruis limonade op basis van rozenblaadjes  
Pittige gemberlimonade met bruis

Al onze limonades bevatten véél minder toegevoegde suikers dan traditionele limonades!

## Smoothies

<b>GREEN POWER</b>	€ 5,70
--------------------	--------

Spinazie, limoen, munt, banaan, appel, maple syrup, gember en amandelmelk

<b>ORANGE GINGER</b>	€ 6,20
----------------------	--------

Sinaasappel, limoen, kurkuma, cayennepeper, maple syrup, gember en kokosmelk

## Apéro (alcoholvrij)

<b>GINGER JACK (gember concentraat)</b>	€ 5,10
---	--------

Met bruiswater, afgewerkt met munt en limoen

<b>ODETT (0% suiker)</b>	€ 7,70
--------------------------	--------

Met tonic, afgewerkt met roze peper en steranijs

<b>NONA GIN</b>	€ 8,70
-----------------	--------

Met tonic, afgewerkt met komkommer en limoen

<b>NONA SPRITZ</b>	€ 8,70
--------------------	--------

Met tonic, afgewerkt met sinaasappel

## Apéro

<b>PROSECCO BRUT (BIO)</b>	GLAS € 6,50	FLES € 34,00
----------------------------	-------------	--------------

LE MONDE (ITA)

## Wijn

<b>WIT (BIO)</b>	€ 5,50	€ 29,00
------------------	--------	---------

CORTE MOSCHINA - RONCATAE - DOC SOAVE (ITA)  
Een frisse wijn met florale toetsen en geuren van exotisch fruit

<b>ROOD (BIO)</b>	€ 5,50	€ 29,00
-------------------	--------	---------

INTEGRO PRIMITIVO - IGP PUGLIA (ITA)  
Evenwichtige volle wijn met toetsen van rood fruit en kersenbloesem

## Bier

<b>JESSENHOFKE LICHTBLOND BIO (3,5%)</b>	€ 3,50
--	--------

Biologisch speciaalbier uit Hasselt

<b>FORCE MAJEURE TRIPEL (0,0%)</b>	€ 4,00
------------------------------------	--------

Limburgs speciaalbier uit Genk



## Dessert

<b>BLUEBERRY CHEESECAKE</b>	€ 7,30
-----------------------------	--------

Afgewerkt met blauwe bessen en amandelnoten

<b>CAROTCAKE MET NOTEN</b>	€ 7,90
----------------------------	--------

Griekse yoghurt, mascarpone en pistache, afgewerkt met granaatappelpitjes en limoen

## Ontbijt

<b>CHIAPUDDING</b>	€ 5,20
--------------------	--------

Afgewerkt met een coulis van vers fruit

<b>GRANOLA MET GRIEKSE YOGHURT</b>	€ 8,50
------------------------------------	--------

Afgewerkt met vers fruit en maple syrup

<b>ZOETE AARDAPPELPANNENKOEKJES</b>	€ 9,50
-------------------------------------	--------

Afgewerkt met appel, maple syrup en kaneel

<b>ONTBIJT GEZONDIGD (enkel op zaterdag)</b>	€ 23,50
--	---------

Shot van de dag, smoothie naar keuze, chiapudding of granola, zoete aardappelpannenkoekjes, brood met pompoenhummus, gerookte zalm of avocado, warme drank naar keuze