

# APOTHICAIRE

---

## ELIXIRS - SHOTS : 5 €

### ALCALINISATION

Pomme, épinards, céleri, gingembre, citron vert, teinture d'alcalinisation

### ANTI AGE

Mûres, épinards, thé vert, cacao, teinture anti-âge

### DÉTOX

Jus d'orange, jus de pamplemousse, graine de lin, cannelle, teinture de détox

### ANTI-INFLAMMATION

Curcuma, citron, gingembre, miel, poivre de Cayenne, teinture anti-inflammation

### ÉNERGÉTIQUE

Betterave, concombre, pomme, gingembre, teinture énergisante

## JUS : 8€

---

### ALCALINISATION

Citron, épinards, céleri, concombre, persil, chou kale, teinture d'alcalinisation

### ANTI-ÂGE

Carotte, citron, orange, épinards, gingembre, teinture anti-âge

### DÉTOX

Concombre, céleri, épinards, citron, poivre de Cayenne, teinture détox

### ANTI-INFLAMMATION

Carotte, citron, ananas, concombre, piment rouge, teinture d'anti-inflammation

### ÉNERGÉTIQUE

Carotte, pomme, céleri, persil, épinards, teinture énergétique

## SMOOTHIES : 8€

---

### + WHEY PROTEIN 3€

### ALCALINISATION

Citron, épinards, céleri, concombre, persil, chou kale, teinture d'alcalinisation

### ANTI-ÂGE

Carotte, citron, orange, épinards, gingembre, teinture anti-âge

### DÉTOX

Concombre, céleri, épinards, citron, poivre de Cayenne, teinture détox

### ANTI-INFLAMMATION

Carotte, citron, ananas, concombre, piment rouge, teinture d'anti-inflammation

### ÉNERGÉTIQUE

Carotte, pomme, céleri, persil, épinards, teinture énergétique

## SALADES : 18€

---

### PROTÉINE : POULET OU SCAMPIS + 5,50€ / OU ŒUF DUR + 2€

ALCALINISATION : Laitue, chou kale, spaghetti de courgette, tomate cerise, croûtons, parmesan, graines germées, vinaigrette César à base d'avocat, teinture d'alcalinisation, pignons de pin

ANTI-ÂGE : Falafels, chou kale, salade verte, céleri, concombre, pousse de brocoli, kimchi, vinaigrette au tahini citron, teinture anti-âge

DÉTOX : Nouilles de riz chaudes au gingembre, brocoli, carotte, courgette, oignon, radis, concombre mariné, graines de sésame, vinaigrette de soja, teinture détox

ANTI-INFLAMMATION : Mesclun, avocat, tomate, concombre, oignon rouge, olives Kalamata, feta, vinaigrette à l'origan, teinture anti-inflammatoire

ÉNERGÉTIQUE : Salade de lentilles crémeuse aux cacahuètes, poudre de cacao, raisin sec, vinaigrette de riz, teinture énergisante, lentille, oignon, tomate, concombre, amande trempée, vinaigrette moutardé, teinture énergétique

## TEINTURES :

ALCALINISATION : Cannelle, sirop de cassis, aloe vera

ANTI-ÂGE : thé vert, curcuma, romarin, citron, thym

DÉTOX : Radis noir et artichaut

ANTI-INFLAMMATION : Huile d'olive de première pression à froid, curcuma, gingembre

ÉNERGÉTIQUE : Thé vert, gingembre, cacao et maca



# COMMANDEZ VOS PANIERS BIO

NOTRE ÉQUIPE SE FERA UN PLAISIR DE VOUS RENSEIGNER & VENEZ CHERCHER VOS PANIERS CHAQUE **MARDI, JEUDI & SAMEDI.**

Un panier contient environ 5kg de légumes de saison. Dégustez chaque semaine des légumes fraîchement cueillis, des herbes aromatiques et parfois même des fruits.



**1**  
**PANIER**  
**À L'UNITÉ**

20€/panier

Choisissez votre jour :  
mardi, jeudi ou samedi  
& venez récupérer  
votre panier ici-même.



**JE**  
**M'ABONNE**  
pour 12 semaines  
au prix de 216€  
soit 18€/panier

définissez votre jour de livraison  
& venez récupérer votre panier  
chaque semaine ici-même.



OU COMMANDEZ DIRECTEMENT EN LIGNE SUR  
NOTRE SITE **WWW.BISTROFIT.BE** OU SUR LE SITE DE LA FERME

**www.littlefarm.be / @littlefarm.be**