

BASE & BOUNCE



Healthy food for a
wealthy mood



SOFT DRINKS



- Chaudfontaine plat 0,5l **3,00**
- Chaudfontaine bruis 0,5l **3,00**
- Coca Cola **3,00**
- Coca Cola Zero **3,00**
- Lipton Ice Tea Original **3,50**
- Tönisteiner Zitrone Fit **3,50**
- Tönisteiner Orange Fit **3,50**
- Tönisteiner Exotic Fit **3,50**
- Tönisteiner Limonade Pink Fit **3,50**
- Tönisteiner Lemon-Ginger Fit **3,50**

- Huisgemaakte Mocktails
(0% suiker, 0% alcohol)

-Citrusbreeze

-Raspberry Sparkler

6,00

-Twisted Blue Curacao

-Everything's Peachy

Energie drinks

- Monster ultra white **3,60**

BASE & BOUNCE

WARME DRANKEN



KOFFIE

- Espresso **3,00**
- Doppio: dubbele espresso **3,80**
- Koffie **3,00**
- Americano: espresso + warm water **4,00**
- Latte Macchiato: espresso + gestoomde melk **4,00**
- Cappuccino: espresso + gestoomde melk & schuim **3,80**
- Flat White: dubbele espresso + gestoomde melk **4,20**
- Dirty Chai Latte: espresso + gestoomde melk + chai **5,00**



THEE

- Darjeeling flowery (groene thee) **3,80**
- Mango Mio (groene thee, sinaasappel, mango, ananas, vitaminemix) **3,80**
- Relax pepermint (linde, Verbena, pepermint, oranjebloesem, citroengras) **3,80**
- Turkse appel thee (appel, ananas, vitamine C) **3,80**
- Verse Gember thee **3,80**
- Matcha latte (matcha poeder + gestoomde melk) **4,50**
- Chai Latte (Chai + gestoomde melk) **4,50**

IJSKOFFIE & THEE

- Iced Americano **4,00**
- Iced Latté Macchiato **4,50**
- Iced Matcha Latte **5,00**
- Iced Chai Latte **5,00**
- Iced Dirty Chai Latte **5,50**
- Iced Matcha lemonade **5,00**



EXTRA'S

- Karamel siroop (zero sugar) **+0,70**
- Hazelnoot siroop (zero sugar) **+0,70**
- Vanille siroop (zero sugar) **+0,70**
- Vervangen door plantaardige melk mogelijk **+0,70**

SAPJES & SMOOTHIES



VERS VRUCHTEN-EN GROENTENSAPJES

- **Morning Rise**
Wortel- appel- citroen- gember **6,00**
- **Detox Plan**
Komkommer- selder- appel- citroen **6,00**
- **Energy Boost**
Rode biet- appel- citroen **6,00**
- **Gember shot**
Gember- appel- citroen **3,00**
- **Gember Kurkuma shot**
Gember- kurkumawortel -appel- citroen **3,50**

PROTEÏNE SMOOTHIES

(Het proteïne poeder gebruikt in de smoothies is plant based)

- **Muscle freak**
1 scoop chocolade protein- magere melk- pindakaas- cacao-poeder- bevroren banaan **9,00**
- **Skinny Berry**
1 scoop vanille protein- magere melk- kokos- vanille extract- bevroren bosvruchten **9,00**
- **Green Beast**
1 scoop vanille protein- griekse yoghurt- chiazaad- spinazie- bevroren ananas **9,00**
- **Banana Fuel**
1 scoop vanille protein- magere melk bevroren banaan- verse banaan- amandelschilfers **9,00**
- **Açai blast**
açai- bevroren banaan- bessen mix- vanille protein- afgewerkt met Griekse yoghurt & kokosschilfers **9,80**
- **Aloha Protein Slush**
Kokos, bevroren banaan & ananas, cashewnoten, vanille proteïne poeder, magere melk **9,80**



EXTRA'S

- Extra scoop proteïne poeder **+1,00**
- Vervangen door plantaardige melk **+0,70**





GRANOLA BOWLS



PROBERRY AÇAÍ BOWL

Ongezoete açai puree, bevroren banaan, Very Berry Granola
Afgewerkt met pindakaas, kokos, hennepzaad, vers fruit.

15,00

ORIGINAL BOWL

Griekse yoghurt, signature granola, frambozen-chia
confituur, geraspte kokos, fruit

9,70

KICKSTART BOWL

Griekse yoghurt, koffie granola, pindakaas, cacaonibs,
fruit

10,50

VERY BERRY PROTEIN BOWL

Griekse yoghurt, aardbei vanille granola
(eiwitverrijkt), pindakaas, hennepzaad, fruit

10,50

BASE & BOUNCE PROATS BOWL

Eiwitverrijkte havermout, pindakaas, cacaonibs, fruit
VANILLE of CHOCOLADE?

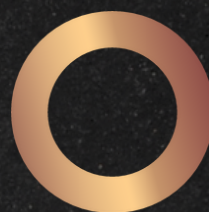
10,00

EXTRA'S

- pindakaas/ honing/ extra fruit **+1,00**
- Vervangen door plantaardige yoghurt **+1,00**



WRAPS (GEGRILD)



keuze wraps:

Original, wrap tomaat: +1,00, wrap rode biet: +1,00



ULTIMATE BREAKFAST WRAP

Wrap, gekookte ham, roerei, avocado, salsasaus, spinazie, rode ui,

11,00

HIGH PROTEIN CHICKEN WRAP

Wrap, kipfilet, huisgemaakte yoghurt dressing, pompoenpitten, sla, tomaat, komkommer, rode ui

9,50

BBQ CHICKEN WRAP

Wrap, kipfilet, low sugar BBQ saus, guacamole, huisgemaakte yoghurt dressing, sla, tomaat, rode ui

9,50

CURRY FUSION CHICKEN WRAP

Wrap, huisgemaakte curry dressing, kipfilet, feta, ananas, spinazie, rode ui

10,00



MEXICAANSE STEAK WRAP

Wrap, steak medium gebakken, guacamole, huisgemaakte yoghurt dressing, salsa saus, sla, tomaat, rode ui

11,00

ZALM WRAP

Wrap, zalm, huisgemaakte honing mosterd dressing, pompoenpitten, spinazie, tomaat, rode ui

11,50

TONIJNSALADE WRAP

Wrap, huisgemaakte tonijnsalade, huisgemaakte yoghurt dressing, sla, tomaat

10,00



PLANT POWER WRAP

Wrap, gemarineerde tofu reepjes, hummus, spinazie, gestoofde champignons, tomaat, rode ui

10,00



BAGELS



ULTIMATE BREAKFAST BAGEL

Bagel, roerei, gekookte ham, avocado, salsa, tomaat, spinazie, rode ui

12,00

EGGCELLENT BLT BAGEL

(8min in oven)

Bagel, spiegelei, kalkoenspek, huisgemaakte yoghurt-look dressing, sla, tomaat, wortel

13,50

SPICY CHICKEN BAGEL

Bagel, kipfilet, hummus, sriracha saus, pompoenpitten, sla, tomaat, komkommer

11,00

TROPICAL CHICKEN BAGEL

Bagel, kipfilet, ananasschijf, huisgemaakte pindasaus, sla, tomaat, komkommer

11,00

MAX BOUNCE BAGEL

Bagel, steak medium gebakken, salsa saus, guacamole, low Fat cheddar, spinazie, tomaat

13,00

ZALM BAGEL

Bagel, zalm, huisgemaakte honing mosterd dressing, rode ui, sla, tomaat, komkommer, pompoenpitten

12,50

TONIJNSALADE BAGEL

Bagel, huisgemaakte tonijnsalade, komkommer, sla, tomaat, rode ui

11,00



PLANT POWER BAGEL

Bagel, gemarineerde tofu reepjes, hummus, spinazie, gestoofde champignons, tomaat, rode ui

11,00



BOUNCE BOWLS



S

L

stap 1: Kies je bowl

stap 2: Kies de basis van de bowl: rijst/ quinoa/ sla

stap 3: Kies een saus naar keuze of ga voor de aanrader saus

stap 4: Kies 1 extra topping

INSIDE-OUT SALMON BOWL

Gerookte zalm, edamame bonen, wortel, komkommer, rode ui, nori, tuinbonen met sojasaus
Aanrader saus: Yoghurt-look dressing

15,00

18,00

FIT-CHECK TUNA BOWL

Avocado-tonijnsalade, babyspinazie, komkommer, tomaat, rode ui, feta (low-fat), hennepzaad, granaatappelpitten
Aanrader saus: Yoghurt-look dressing

15,00

18,00

SHRIMP TEMPTATION BOWL

Gemarineerde en gebakken scampi, guacamole, tomaat, rode ui, komkommer, zoete mais, granny smith
Aanrader saus: Curry dressing

15,50

19,50

LEAN CHICK BOWL

Gebraden kip, guacamole, babyspinazie, zoete mais, tomaat, komkommer, gepofte erwten sweet chili, sesamzaadjes
Aanrader saus: Low-sugar BBQ-saus

14,50

17,50

Ovengebakken Cajun kip + 1

NUTTY BEEF DELIGHT BOWL

Steak medium gebakken, guacamole, edamame bonen, gemarineerde paprika, zoete mais, wortel, cashewnoten
Aanrader saus: Mexicaanse salsa saus (medium)

15,50

19,50

TOFU ZEN BOWL

Gemarineerde & gebakken tofu, gemarineerde ui, edamame bonen, hummus, wortel, baby spinazie, tomaat, chiazaad
Aanrader saus: tahini citroen saus

16,00

19,00

BUDDHA BOWL

Falafel, hummus, gestoofde champignons, babyspinazie, tomaat, komkommer, pompoenpitten, provençaalse kruiden
Aanrader saus: honing-mosterd dressing

16,50

19,50

Dressings & sausjes

- Yoghurt-look dressing
- Honing-mosterd dressing
- Curry dressing
- Tahini- citroen dressing
- BBQ-saus (low sugar)
- Mexicaanse salsa saus (medium)

Extra topping

- Hennepzaad
- Chiazaad
- Pompoenpitten
- Cashewnoten
- Edamame bonen
- Feta blokjes

- Zoete mais
- Gestoofde champignons
- Extra groenten

WARME GERECHTEN



BREAKFAST BURRITO

Wrap, avocado-tomaten salsa, roerei, american gehakt, low fat cheddar, spinazie

11,00



PLANT POWER BURRITO

Wrap, avocado-tomaten salsa, vegan gehakt, pompoenpitten, spinazie

10,50

BASE & BOUNCE HOT BAGEL

Bagel, ham, tomatensaus, low fat cheddar, spinazie, ajuin, basilicum

11,00



SUPPLEMENT

Zoete aardappelfrietten (oven gebakken, 10min)

4,00

Keuze sausjes:

- yoghurt look saus. +0,70
- ketchup -50% suiker. +0,70
- BBQ-saus. +0,80
- De B&B saus +0,80

SWEET TREATS

PROTEÏNE PANNENKOEKEN

Vanille smaak afgewerkt met frambozen-chia confituur en fruit

8,00



CHOCO-NUT PROTEIN PANCAKES

Original protein pancakes, sugar-free chocolade saus, pindakaas, banaan.

9,00

LEMON CHEESECAKE

Op een bodem van havermout crumble, gemaakt met griekse yoghurt, citroen

5,60



BLONDIES

Havermeel, banaan, kokosbloemsuiker, vanille proteïne, pure chocolade druppels

4,80



COOKIE DOUGH PROTEIN BALLS

havermout, pindakaas, vanille proteïn, chiazaad
Afgewerkt met kokos of chocolade? (3stuks)

4,50

BASE & BOUNCE

WINTER SPECIALS

Beschikbaar van 11/11/2024 tot 31/03/2025

LATTE

PUMPKIN SPICE LATTE

Espresso shot, suiker vrije Pumpkin Spice siroop, gestoomde melk, afgewerkt met onze Base&Bounce Pumpkin Spice kruidenmix.

5,00



HAVERMOUT BOWL

FUEL-UP OATS BOWL

Warme havermoutpap met plantaardige proteïne & amandelmelk
Afgewerkt met kokosbloesuiker, pindakaas & fruit
(515 kcal/ 28g protein/ 52g KH/ 18g vet)

11,00

TOAST

MIGHTY FRENCH TOAST

Klassieke wentelteefjes met een twist
Suikerarm toast brood gewenteld in ons huisgemaakt (proteïne verrijkt) beslag.
Na bakken, afgewerkt met suikervrije Maple syrup & fruit
(398 kcal/ 36g protein/ 37g KH/ 10g vet)

12,00

WRAPS (GEGRILD)

MAC WRAP SUPREME

Tomaten wrap, american gehakt, B&B saus, Low-fat cheddar, sla, tomaat, zoete mais, augurk, rode ui.
(600 kcal/ 30g protein/ 64g KH/ 20g vet)

12,00

VEGAN MAC WRAP SUPREME

Tomaten wrap, tofu, B&B saus, vegan kaas, sla, tomaat, zoete mais, augurk, rode ui.
(600 kcal/ 20g protein/ 70g KH/ 24g vet)

13,00

BAGEL

HP BAGEL

Base&Bounce Proteïne bagel met een dip naar keus:
Zero chocolade saus/ Huisgemaakte frambozen confituur/ Pindakaas of
Base&Bounce icing dip
(280 kcal/ 15g protein/ 47g KH/ 4g vet)

5,00

BOUNCE BOWLS

Bodem van zoete aardappelpuree

+1,20

SWEET TREAT

RASBERRY RIPE BLISS BALLS

Framboos, kokosrasp, vanille proteïne, afgewerkt met witte chocolade (3stuks)
(voor 1: 95kcal/ 5g protein/ 2g KH/ 7g vet)

4,50

BASE & BOUNCE