

SOFT DRINKS



- Chaudfontaine plat 0,5l **3,00**
- Chaudfontaine bruis 0,5l **3,00**
- Cola Zero **3,00**
- Lipton Ice Tea Original **3,10**
- Tönisteiner Zitrone Fit **3,30**
- Tönisteiner Orange Fit **3,30**
- Tönisteiner Exotic Fit **3,30**
- Tönisteiner Limonade Pink Fit **3,30**
- Tönisteiner Lemon-Ginger Fit **3,30**

- Huisgemaakte Mocktails
(0% suiker, 0% alcohol)
 - Citrusbreeze
 - Raspberry Sparkler **6,00**
 - Twisted Blue Curacao
 - Everythings Peachy

NEW

Energie drinks

- Monster ultra white **3,30**

BASE & BOUNCE

WARME DRANKEN



KOFFIE

- Espresso 3,00
- Doppio: dubbele espresso 3,50
- Koffie 3,00
- Americano: espresso + warm water 3,20
- Latte Macchiato: espresso + gestoomde melk 3,50
- Cappuccino: espresso + gestoomde melk & schuim 3,50
- Flat White: dubbele espresso + gestoomde melk 4,20
- Dirty Chai Latte: espresso + gestoomde melk + chai 4,50

NEW

THEE

- Darjeeling flowery (groene thee) 3,00
- 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) 4,00
- Chai Latte (Chai + gestoomde melk) 4,00

NEW

IJSKOFFIE & THEE

- Iced Americano 3,50
- Iced Latté Macchiato 3,80
- Iced Matcha Latte 4,50
- Iced Chai Latte 4,30
- Iced Dirty Chai Latte 4,80
- Iced Matcha lemonade 4,50

NEW

EXTRA TOEVOEGINGEN

- Karamel siroop (zero sugar) +0,70
- Hazelnoot siroop (zero sugar) +0,70
- Vervangen door plantaardige melk mogelijk +0,50



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**

NEW

PROTEÏNE SMOOTHIES

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

- **Muscle freak**
1 scoop chocolade protein- magere melk- pindakaas- cacaopoeder- bevroren banaan **8,00**
- **Skinny Berry**
1 scoop vanille protein- magere melk- kokos- vanille extract- bevroren bosvruchten **8,00**
- **Green Beast**
1 scoop vanille protein- griekse yoghurt- chiazaad-spinazie- bevroren ananas **8,00**
- **Açai blast**
açai- bevroren banaan- bessen mix- vanille protein- afgewerkt met Griekse yoghurt & kokosschilfers **9,00**
- **Aloha Protein Slush**
Kokos, bevroren banaan & ananas, cashewnoten, vanille proteïne poeder, magere melk
Afgewerkt met kokosschilfers & ananas **9,00**



EXTRA TOEVOEGINGEN

- Chocolade saus (zero sugar) **+0,80**
- Extra scoop proteïne poeder **+1,00**
- Vervangen door plantaardige melk **+1,00**



GRANOLA BOWL



ORIGINAL BOWL

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

8,70

KICKSTART BOWL

Griekse yoghurt, koffie granola, pindakaas, cacaonibs, fruit

9,00

VERY BERRY PROTEIN BOWL

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

9,50

TROPICAL BOWL

Griekse yoghurt, tropical granola, geraspte kokos, hennepzaad, ananas

9,00

BASE & BOUNCE PROATS BOWL

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

8,70

EXTRA TOEVOEGINGEN

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



WRAPS



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

9,00

BBQ CHICKEN WRAP

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

9,00

CURRY FUSION CHICKEN WRAP

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

9,50

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

9,50

PLANT POWER WRAP

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

9,50



BAGELS



ULTIMATE BREAKFAST BAGEL

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

12,00

EGGCELLENT BLT BAGEL

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

12,50

NEW

SPICY CHICKEN BAGEL

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

9,50

TROPICAL CHICKEN BAGEL

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

9,50

MAX BOUNCE BAGEL

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

12,00

ZALM BAGEL

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

12,10

TONIJNSALADE BAGEL

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

9,60

PLANT POWER BAGEL

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

9,60



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

14,00

17,00

FIT-CHECK TUNA BOWL

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

13,50

16,50

SHRIMP TEMPTATION BOWL

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

14,50

17,50

LEAN CHICK BOWL

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

13,00

16,00

NUTTY BEEF DELIGHT BOWL

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

14,50

17,50

TOFU ZEN BOWL

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

15,00

18,00

BUDDHA BOWL

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

15,50

18,50

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

9,00

SUPPLEMENTEN

Zoete aardappelfrietten (oven gebakken)

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

7,00

Vanille smaak afgewerkt met frambozen-chia confituur en fruit



LEMON CHEESECAKE

5,60

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

BLONDIES

4,20

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

COOKIE DOUGH PROTEIN BALLS

4,50

havermout, pindakaas, vanille proteïn, chiazaad
Afgewerkt met kokos of chocolade?