



lunchbox

SALLE À MANGER AYURVÉDIQUE

*Cuisine Végétarienne Ayurvédique
pour votre Santé !*



Les Boissons Ayurvédiques



Jus de fruits et de légumes de saison Bio

Jus Minute à composer soi-même, 25 cl 6€

Lassi Nature



Ingrédients : boisson au yaourt

Allergènes : lactose

Bénéfices : il comprend souvent de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi Sucré



Ingrédients : boisson sucrée au yaourt

Allergènes : lactose

Bénéfices : les clous de girofle sont pleins d'antioxydants. La cannelle a des propriétés antivirales, antibactériennes et antifongiques. Comprend de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi Epicé



Ingrédients : boisson au yaourt et aux épices

Allergènes : lactose

Bénéfices : le cumin aide à désintoxiquer le corps, la coriandre aide à améliorer la santé mentale, le curcuma est anti-inflammatoire. Cette combinaison aide à équilibrer Pitta. Il comprend de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi à base de Plantes



Ingrédients : boisson au yaourt et aux herbes

Allergènes : lactose

Bénéfices : le gingembre aide à la digestion et est bon pour équilibrer Kapha. Il comprend souvent de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi Mangue



Ingrédients : boisson au yaourt et à la mangue fraîche

Allergènes : lactose

Bénéfices : la mangue possède des propriétés anti-oxydantes, antivirales, cardiotoniques, hypotensives, anti-inflammatoires. Le Lassi comprend de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi Coco



Ingrédients : boisson au yaourt et à la noix de coco

Allergènes : lactose

Bénéfices : selon l'ayurveda, la coco a un effet rafraîchissant sur le corps et un effet post-digestif sucré. Le Lassi comprend de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi Rose



Ingrédients : boisson au yaourt fermenté et à la rose

Allergènes : lactose

Bénéfices : la rose aide à la purification du sang. Le Lassi comprend de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi Banane



Ingrédients : boisson au yaourt fermenté et à la banane

Allergènes : lactose

Bénéfices : la banane stimule la production de mucus qui aide à traiter l'acidité et les problèmes digestifs. Le lassi comprend de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi Ananas



Ingrédients : boisson au yaourt fermenté et à l'ananas

Allergènes : lactose

Bénéfices : les ananas dans l'ayurveda sont considérés comme diurétiques et aussi pour traiter les maladies liées aux changements saisonniers. Le lassi comprend de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi Grenade



Ingrédients : boisson au yaourt fermenté et à la grenade

Allergènes : lactose

Bénéfices : ceci est utilisé pour purifier le sang et aide également à améliorer le nombre de cellules sanguines. Les grenades sont chargées d'antioxydants et peuvent donc être utiles dans le traitement des maladies. Le lassi comprend de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.

Lassi fruits secs



Ingrédients : boisson au yaourt fermenté et aux fruits secs

Allergènes : lactose

Bénéfices : Les dattes sont une source riche en fer prouvant également un effet apaisant. Les dattes aident également à donner de la force au corps. Le lassi comprend souvent de l'acide folique, du calcium, du phosphore, du potassium et des vitamines du complexe B. Il contient également beaucoup de bactéries bénéfiques qui favorisent une digestion saine et combattent les infections.



Vin Epicé



Ingrédients : vin et épices

Allergènes : alcool

Bénéfices : le vin Masala peut aider à éliminer la stagnation du foie et à réduire la stagnation du sang. Et il est bon d'équilibrer kapha, pita, vata par ce mélange de différentes épices.

Les Boissons



Soft Drinks

<i>Evian ou Badoit 50 cl / 1L</i>	<i>4€ / 7€</i>
<i>Perrier 33cl.....</i>	<i>5€</i>
<i>Jus de fruit ALAIN MILLIAT 25cl</i>	<i>7€</i>
<i>Pêche Blanche, Tomate Rouge, Jus d'Abricot Bergeron, Jus de Pomme Cox's</i>	
<i>Sodas 20ml (Ginger Beer Fever Tree, Tonic Fever Tree)</i>	<i>5€</i>
<i>Sodas 33ml (Coca-Cola, Coca Zéro, Limonade)</i>	<i>6€</i>

Vins & Bière

Une carte des vins est à votre disposition.

Vins Blancs au verre

<i>Domaine MASSE - Bourgogne Aligoté.....</i>	<i>8€</i>
<i>Domaine MASSE - Bourgogne Chardonnay Vieilles Vignes.....</i>	<i>10€</i>
<i>Domaine William FEVRE - Chablis.....</i>	<i>12€</i>

Vins Rouges au verre

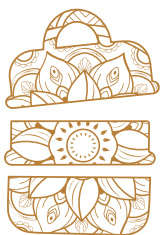
<i>Domaine MASSE - Pinot Noir</i>	<i>9€</i>
<i>Domaine Philippe GERMAIN - Beaune Premier Cru</i>	<i>15€</i>

Bières

<i>Bélénium, brassée à Beaune, 33cl</i>	<i>7€</i>
<i>Heineken ou 1664, 25cl.....</i>	<i>6€</i>

Boissons Chaudes

<i>Expresso, ristretto, allongé.....</i>	<i>2€50</i>
<i>Double expresso, Cappuccino, café au lait/crème, chocolat chaud.....</i>	<i>4€</i>
<i>Thé ou infusion</i>	<i>5€</i>



lunchbox

SALLE À MANGER AYURVÉDIQUE

Salle à manger végétarienne ayurvédique.

*La «Cuisine Santé» du Cep qui apporte équilibre
et plaisir gustatif en une seule et même bouchée !*

*Restauration sur Place ou à emporter.
Salon de thé - Boutique*

Ouvert du lundi au dimanche.



Suivez-nous sur instagram : @lunchboxcep



CLUB
Saint-Félix
CAVEAUX DE DÉGUSTATION



SPA HOLISTIQUE
Marie DE BOURGOGNE

*Hôtel Le Cep***** & Spa Holistique Marie de Bourgogne*

23-33 rue Maufoux, 21200 BEAUNE

Tel. 03 80 22 35 48 - namaste@lunchbox-cep.com

www.lunchbox-cep.com