

## — DÉJEUNER —

Votre repas inclut: yaourt de noix, petits fruits, céréales vitalité, le choix d'un plat à la carte et café, thé ou tisane



### ***Crème Vitalité du Spa Eastman***

Bleuet, banane, pomme, sarrasin germé, chia, sésame, amande et citron

### ***Oeuf poché nappé de sauce «Hollandaise» végétale*** ©

1 ou 2 œufs – Épinards et verdure du jardin sur pain « Céleste »

### ***Oeuf tourné, miroir, brouillé ou poché*** ©

1 ou 2 œufs - Choix de rôtie (Granola ou Raisin/cannelle)

### ***Galette de sarrasin aux fruits***

Mélasse et crème de soja à l'amande amère

### ***Tofu Toscane***

Tofu brouillé avec tomates cerises, fines herbes méditerranéennes, asperges

### ***Toast à l'avocat*** ©

Rôtie Le Granola, fromage de cajou style chèvre, avocat, coriandre, sriracha, ras-el-hanout, tomates cerises  
(1 ou 2 oeufs - optionnel)

### ***Bouillon d'os à moelle*** ©

Choix de bouillon d'agneau ou de boeuf (selon disponibilité)  
Brunoise de légumes verts

## — BOISSONS CHAUDES —

Espresso	3,00\$
Cappuccino	3,00\$
Café au lait (Tasse)	3,50\$
Café au lait (Bol)	4,00\$
Bouillon d'os à moelle	6,00\$

© C'Tonique : Les glucides (riz, pommes de terre, quinoa, etc.) seront compensés par des lipides (gras de bonne qualité) et davantage de légumes verts. **Option disponible sur demande.**