



# LES POKÉS BOWLS

## SAVEUR

**1 BASE + 1 PROTÉINE + 3 FRUITS / LÉGUMES  
+ 1 SAUCE + 1 GRAINE**



**10 €**

**PETIT**

## VÉGÉTARIEN

**1 BASE + 5 FRUITS / LÉGUMES + 1 SAUCE  
+ 1 GRAINE**



**12,50 €**

**GRAND**

### ● ÉTAPE 1 CHOISIS 1 BASE

- RIZ VINAIGRÉ ● RIZ NOIR ● RIZ NATURE ● QUINOA ROUGE  
● PÂTES ● CAROTTES

### ● ÉTAPE 2 CHOISIS LA PROTÉINE

- SAUMON ● FILET DE POULET ● CREVETTE ● THON CUIT ÉMIETTÉ ● BROCHETTE DE POULET ● FALLAFEL

### ● ÉTAPE 3 CHOISIS LES FRUITS & LÉGUMES

- ANANAS ● ÉDAMAMÉ ● KIWI ● AVOCAT ● TOMATE SÉCHÉE  
● POMME ● MANGUE ● WAKAMÉ ● TOMATE CERISE ● RAISIN BLANC  
● CHOU MARINÉ ● CAROTTES RAPÉES ● SALADE ● CONCOMBRE

## ● ÉTAPE 4 CHOÏSIS UNE SAUCE

● SWEET CHILI SAUCE ● LAÏT DE COCO ● HUÏLE DE SÉSAME ● MAYONNAÏSE ● POKÉ MIEL

● HUÏLE D'OLIVE / CITRON ● SOJA SUCRÉ ● SOJA SALÉ ● GINGEMBRE/CITRON VERT

● HUÏLE D'OLIVE / MENTHE / BASILIC

## ● ÉTAPE 5 CHOÏSIS UN TOPPING

● SÉSAME ● OÏGNONS FRÏTS ● NOÏX DE CAJOU ● PICKLES OÏGNONS ROUGES

● SÉSAME AU WASABI ● CACAHUÈTES ● MULTI GRAÏNES ● COCO RAPÉE ● GRENADE

● CACAHUÈTES AU WASABI (+1,00€)



### LES EXTRAS

FRUÏTS ou LÉGUMES	1,00€	FROMAGE FRAÏS	1,00€
DOUBLE AVOCAT	1,00€	CHÈVRE FRAÏS	1,00€
DOUBLE MANGUE	1,00	MOZZARELLA	1,00€
DOUBLE TOPPING	1,00€	EXTRA PROTÉINE	2,50 €
CACAHUÈTES AU WASABI	1,00€		

