

velish

bar santé



SMOOTHIES AU SUPERALIMENTS

GREEN MACHINE \$9

CHOU FRISÉ, POMME, BANANE, CITRON, CÉLERI, GINGEMBRE, EAU DE NOIX DE COCO ET LAIT DE NOIX DE COCO (AVEC SPIRULINE +\$2)

PINA-KALEADA \$9

CHOU FRISÉ, BANANE, ANANAS, YOGOURT DE NOIX DE COCO, GRAINES DE LIN, EAU DE NOIX DE COCO (AVEC CHLORELLA +\$2)

BLUE LAGOON \$9

BLEUETS SAUVAGES, BANANE, ÉPINARDS, BEURRE D'AMANDE, DATTES, LAIT DE CAJOU (AVEC NOIX TIGRÉES \$2)

GORILLA GREENS \$9

ÉPINARDS, CHOU FRISÉ, CÉLERI, POMME, POIRE, BANANE, CITRON, GINGEMBRE



BOL D'AÇAÏ

AMAND'AMOUR \$12.50

AÇAÏ, BANANE, FRAISES, BEURRE D'AMANDE, LAIT D'AMANDE, GARNITURES : BEURRE D'AMANDES, BANANE, FRUITS FRAIS, NOIX DE COCO RÔTI, GRANOLA VELISH SANS GLUTEN

LE WARRIOR \$10

BANANE, AVOCAT, CACAO CRU, GRAINES DE CACAO CRUES, DATTES, BEURRE D'AMANDE, LAIT DE CAJOU (AVEC POUDRE MACA +\$2)

LA VIE EN ROSE \$9

FRAISES, FRAMBOISES, BANANE, YOGOURT DE NOIX DE COCO, LAIT D'AMANDES ET NOIX DE COCO NON-SUCRÉ (AVEC BAIES DE GOJI +\$2)

TROPI-COCO \$9

MANGUE, ANANAS, BANANE, YOGOURT DE NOIX DE COCO, GRAINES DE CHIA, EAU DE NOIX DE COCO (AVEC BAOBAB +\$2)

PURPLE MOON PROTEIN \$11

AÇAÏ, BLEUETS SAUVAGES, GRAINES DE CHIA, CANNELLE, PROTÉINE, STEVIA VANILLE, LAIT D'AMANDES ET COCO NON-SUCRÉ

VITALITÉ \$9

ÉPINARDS, MANGUE, BANANE, AVOCAT, CÉLERI, EAU DE NOIX DE COCO (AVEC CHLORELLA +\$2)

STRAWBERRY OAT CAKE \$9

AVOINE SANS GLUTEN, FRAISES, BEURRE D'AMANDE, DATTES, LAIT D'AMANDES ET COCO NON-SUCRÉ (AVEC BAIES DE GOJI +2\$)

AJOUTS +\$2

- SPIRULINE
- CHLORELLA
- MACA
- BAOBAB
- NOIX TIGRÉES
- CHIA
- GRAINES DE LIN

- 1/2 AVOCAT
- BEURRE D'AMANDE
- COLLAGÈNE BULLETPROOF
- HUILE XCT BULLETPROOF

PROTÉINE BOTANICA +\$3



SALADES SIGNATURES

COBB A LOS CABOS \$12.50

ROMAINE, CHOU FRISÉ, TOMATES CERISES, POIVRONS ROUGES, MAÏS GRILLÉ, GRAINS DE MAÏS RÔTI, GRAINES DE CITROUILLE, AVOCAT, HARICOTS NOIRS, TEMPEH MARINÉ MAISON, VINAIGRETTE CORIANDRE-LIME

DETOX \$11

CHOU FRISÉ, BETTERAVES JAUNES, CHOU ROUGE ET CHOU SAVOIE, POIVRONS, TOMATES CERISES, FÈVES MUNG GERMÉES, CAROTTES RÂPÉES, CONCOMBRES, GRAINES DE CHANVRE, GRAINES DE CITROUILLE, ONIONS VERTS, VINAIGRETTE TAHINI-CITRON

KALE CÉSAR \$11

LAITUE ROMAINE, CHOU FRISÉ, PARMESAN AUX NOIX DE CAJOU MAISON, AMANDES ÉFFILÉS, GRAINS DE MAÏS RÔTI, TOMATES SÉCHÉS, CÂPRES, VINAIGRETTE CÉSAR AUX NOIX DE CAJOU



TOAST À L'AVOCAT \$5.95

TARTINADE D'AVOCATS, TOMATE, POUSSÉS, LIME, HUILE D'OLIVE EVOO, SEL ROSE DE L'HIMALAYA, POIVRE NOIR

ÉPINARDS SIGNATURE \$12

ÉPINARDS, CHOUX ROUGE, QUINOA, CANNEBERGES SÉCHÉES, NOIX DE GRENOBLE SUCRÉES & ÉPICÉES, OIGNONS ROUGE, BLEUETS, VINAIGRETTE CANNEBERGE-BALSAMIQUE

LE BOSS \$12.50

LAITUE ROMAINE, ÉPINARDS, BROCOLIS, AVOCAT, POIS CHICHES, QUINOA, CHAMPIGNONS MARINÉS, COEUR D'ARTICHAUT, GRAINES DE TOURNESOL, VINAIGRETTE TAHINI-CITRON

TAO THAI \$11

ROMAINE, CHOU ROUGE ET CHOU SAVOIE, BETTERAVES JAUNES, CAROTTES RAPÉES, CONCOMBRE, FÈVES EDAMAME, TOFU CROUSTILLANT MAISON, GRAINES DE SÉSAME, VINAIGRETTE SÉSAME GINGEMBRE



SOUPE DU JOUR

RÉGULIER 12 OZ \$4.95
PETIT 8 OZ \$3.50

velish

health bar



SUPERFOOD SMOOTHIES

GREEN MACHINE \$9

KALE, APPLE, BANANA, LEMON, CELERY, GINGER, COCONUT WATER, COCONUT MILK (WITH SPIRULINA +\$2)

PINA-KALEADA \$9

KALE, BANANA, PINEAPPLE, COCONUT YOGURT, FLAX SEEDS COCONUT WATER (WITH CHLORELLA +\$2)

BLUE LAGOON \$9

WILD BLUEBERRIES, BANANA, SPINACH, ALMOND BUTTER, DATES CASHEW MILK (WITH TIGERNUT \$2)

GORILLA GREENS \$9

SPINACH, KALE, CELERY, APPLE, PEAR, BANANA, LEMON, GINGER

THE WARRIOR \$10

BANANA, AVOCADO, RAW CACAO, RAW COCOA NIBS, DATES, ALMOND BUTTER, CASHEW MILK (WITH MACA POWDER +\$2)

LA VIE EN ROSE \$9

STRAWBERRIES, RASPBERRIES, BANANA, COCONUT YOGURT, UNSWEETENED ALMOND-COCONUT MILK (WITH GOJI BERRIES +\$2)

TROPI-COCO \$9

MANGO, PINEAPPLE, BANANA, COCONUT YOGURT, CHIA SEEDS, COCONUT WATER (WITH BAOBAB +\$2)

PURPLE MOON PROTEIN \$11

ACAI, WILD BLUEBERRIES, CHIA SEEDS, CINNAMON, PROTEIN, VANILLA CREAM STEVIA, UNSWEETENED ALMOND-COCONUT MILK,

VITALITY \$9

SPINACH, MANGO, BANANA, AVOCADO, CELERY, COCONUT WATER (WITH CHLORELLA +\$2)

STRAWBERRY OAT CAKE \$9

STRAWBERRIES, GLUTEN-FREE OATS, ALMOND BUTTER, DATES, UNSWEETENED ALMOND-COCONUT MILK, (WITH GOJI BERRIES +2\$)

ADD-ONS +\$2

- SPIRULINA
- CHLORELLA
- MACA
- BAOBAB
- TIGERNUT
- CHIA
- FLAX

- 1/2 AVOCADO
- ALMOND BUTTER
- BULLETPROOF COLLAGEN
- BULLETPROOF XCT OIL

BOTANICA PROTEIN +\$3



SIGNATURE SALADS

COBB A LOS CABOS \$12.50

ROMAINE, KALE, CHERRY TOMATOES, CORN, RED PEPPERS, CORN NUTS, PUMPKIN SEEDS, AVOCADO, BLACK BEANS, HOMEMADE MARINATED TEMPEH, CILANTRO-LIME DRESSING

DETOX \$11

KALE, YELLOW BEETS, RED CABBAGE, SAVOY CABBAGE, RED PEPPERS, CHERRY TOMATOES, SPROUTED MUNG BEANS, GRATED CARROTS, CUCUMBERS, HEMP SEEDS, PUMPKIN SEEDS, GREEN ONIONS, LEMON-TAHINI DRESSING

KALE CAESAR \$11

ROMAINE, KALE, HOME MADE CASHEW PARMESAN, SLIVERED ALMONDS, CORN NUTS, SUNDRIED TOMATOES, CAPERS, CASHEW CAESAR DRESSING

SIGNATURE SPINACH \$12

SPINACH, RED CABBAGE, QUINOA, DRIED CRANBERRIES, SWEET AND SPICY WALNUTS, RED ONIONS, BLUEBERRIES, CRANBERRY-BALSAMIC DRESSING

TAO THAI \$11

ROMAINE, RED CABBAGE, SAVOY CABBAGE, YELLOW BEETS, GRATED CARROTS, CUCUMBERS, EDAMAME, HOMEMADE CRISPY TOFU, SESAME SEEDS, SESAME-GINGER DRESSING

THE BOSS \$12.50

ROMAINE, SPINACH, BROCCOLI, AVOCADO, CHICKPEAS, QUINOA, MARINATED MUSHROOMS, ARTICHOKE HEARTS, SUNFLOWER SEEDS, LEMON-TAHINI DRESSING



ACAI BOWL

AMAND'AMOUR \$12.50

ACAI, BANANA, STRAWBERRIES, ALMOND MILK
TOPPINGS : ALMOND BUTTER, BANANA, SEASONAL FRUITS, ROASTED COCONUT FLAKES, VELISH GLUTEN-FREE GRANOLA



AVOCADO TOAST \$5.95

AVOCADO SPREAD, TOMATOES, SPROUTS, LIME, EXTRA VIRGIN OLIVE OIL, HIMALAYAN PINK SALT, BLACK PEPPER



SOUP OF THE DAY

REGULAR 12 OZ \$4.95
SMALL 8 OZ \$3.50