



Velish au Marché Tau 3216 boul. St. Martin Ouest, Laval
(450) 978-5533 laval@velish.com



SMOOTHIES AUX SUPER ALIMENTS*

20 oz.

*avec Supplément Superaliment + \$1.50

**en Format «Bol à Smoothie» avec Choix de 3 Garnitures + 1.50\$

GREEN MACHINE \$8

eau de coco, lait de coco, chou frisé, pomme verte, banane, céleri, citron, gingembre (+ spiruline \$1.50)

VITALITÉ \$8

eau de coco, épinards, mangue, banane, avocat, céleri (+ chlorella \$1.50)

MINT CHIP \$8

lait de cajou*, épinards, banane, dattes, menthe fraîche, graines de cacao crues, vanille (+ poudre de matcha \$1.50)

PINA KALE-ADA \$8.

eau de coco, chou frisé, banane, ananas, yogourt de coco, graines de lin (+ chlorella \$1.50)

POWER PLAY \$8

lait d'amande*, cerises noires, banane, noix de Brésil, cacao cru, graines de chanvre, poudre de mequite (+ poudre de moringa \$1.50)

LA TROPICALE \$8

eau de coco, banane, mangue, ananas, yogourt de coco, graines de chia (+ poudre de baobab)

LE WARRIOR \$8

lait de cajou*, banane, avocat, cacao cru, graines de cacao crues, dattes, beurre d'amande (+ poudre maca \$1.50)

LA VIE EN ROSE \$8

lait d'amande et coco, fraises, framboises, banane, yogourt coco, miel (+ baies de goji \$1.50)

BLUE LAGOON \$8

lait de cajou*, banane, baies mélangées, bleuets sauvages, épinards, dattes, graines de chanvre (+ poudre d'acai \$1.50)

SKINNY «B» \$8

thé vert, épinards, papaye, mangue, graines de lin, huile de coco, miel (+ propolis d'abeille \$1.50)

TARTE AUX POMMES \$8

lait d'amande, pomme, banane, noix de cajou, avoine sans gluten, cannelle, sirop d'érable, vanille (+ poudre de Mesquite \$1.50)

STRAWBERRY OAT CAKE \$8

lait d'amande et coco, avoine sans gluten, fraises, beurre d'amande, dattes (+ baies de goji \$1.50)

le CLASSIQUE \$7.00

lait d'amande et coco, banane, fraises, mangue, dattes (+ poudre protéinée végétalienne \$2.50)

CRÉEZ LE VÔTRE \$7.00

Choix de liquide: lait d'amande, lait de cajou, amande-coco non sucré, eau de coco, thé vert
Choix de 3 fruits ou légumes

Supplément de superaliment, avocat, beurre d'amande (ajouter 1.50\$)

**Supplément de poudre protéinée (ajouter 3.00\$)
Supplément d'herbe de blé (ajouter 3.00\$)**

SMOOTHIES POUR LES MINIS

12 oz. 5\$

Choix de liquide : lait d'amande*, lait d'amande et coco non-sucré, lait de cajou*, thé vert (eau de coco +0.50)

Choix de 3 fruits / légumes : banane, fraises, framboises, mangue, ananas, bleuets, baies mélangées, papaye, pêches, chou frisé, épinards

CAFÉ VELISH

EXPRESSO, AMERICANO, CAPPUCINO, THÉ MATCHA LATTÉ et CHOCOLAT CHAUD

Prix variés (voir en magasin)

CAFÉ GLACÉ OU FRAPPÉ AVEC CHOIX DE LAIT

12 oz. 3.95\$ / 20 oz 5.95\$

* Les laits d'amandes et laits de noix de cajou sont sucrés



SALADES SIGNATURES

40 oz. et 20 oz

LE BOSS 12.50\$ / 7.50\$

laitue romaine, épinards, brocolis, avocat, pois chiches, quinoa, champignons marinés, tomates cerises, cœurs d'artichauts, graines de tournesol *vinaigrette tahini-citron

COBB À LOS CABOS 12.50\$ / 7.50\$

laitue romaine, chou frisé, avocats, tomates cerises, poivrons rouges, maïs rôti, maïs «corn nuts», graines de citrouille, haricots noirs, tempeh mariné maison *vinaigrette coriandre-lime

ÉPINARDS SIGNATURE 12\$ / 7\$

épinards, chou rouge, quinoa, avocats, canneberges séchées, bleuets, pacanes sucrées & épicées Velish, oignons rouges *vinaigrette canneberge-balsamique

LA «DETOX» 11\$ / 6.50\$

chou frisé, betteraves jaunes, chou rouge et chou savoie, poivrons, tomates cerises, fèves edamame, carottes râpées, concombres, graines de chanvre, graines de citrouille, oignons verts *vinaigrette tahini-citron

TAO THAÏ 11\$ / 6.50\$

laitue romaine, chou rouge et chou savoie, betteraves jaunes, carottes râpées, concombre, fèves edamame, tofu croustillant fait maison, graines de sésame *vinaigrette thaï aux arachides

KALE CAESAR 10\$ / 6\$

chou frisé, laitue romaine, croutons d'amandes Velish (sans gluten), tomates séchées, câpres, amandes effilées, parmesan végétalien fait maison *vinaigrette César aux noix de cajou et à l'ail roti

MEDITERRANEAN 10\$ / 6\$

laitue romaine, tomates cerises, poivrons rouges et verts, concombres, oignons rouges, quinoa, pois chiches, olives noires *vinaigrette aux herbes et citron

CRÉEZ LA VÔTRE 10\$ / 6\$

Choix de laitues

6 Garnitures : légumes, fèves, pois chiches, graines

1 Protéine : noix, tempeh, tofu, quinoa, avocat, croutons d'amandes

Garniture en supplément* : 0.50\$

Protéine ou 1/2 avocat en supplément : 1.50\$

Vinaigrette en supplément 2 oz. : 2.00\$

NOS VINAIGRETTES (Faites Maison):

tamari-gingembre, coriandre-lime, tahini-citron, herbes et citron, canneberge-balsamique, César à l'ail et noix de cajou, thaï aux arachides

NOS SOUPES

12 oz 4.95\$

(3.95\$ en combo avec smoothie ou salade rég.)

SÉLECTION DU JOUR : Voir en magasin

Toutes nos soupes sont faites maison avec des ingrédients nourrissants et réconfortants, sans gluten et sans produits laitiers



BOLS D'AÇAÏ

32 oz 10\$

CHOCO-BANANE

açaï, bananes, lait d'amande, avocats, dattes, cacao cru, garnitures : graines de cacao, noix de coco rôties, bananes en tranches, granolas Velish sans gluten

TRUE BLUE

açaï, bananes, mélange de baies, lait d'amande, dattes, garnitures : noix de coco rôtie, miel, banane en tranches, granolas Velish sans gluten

ALMOND JOY

açaï, bananes, fraises, beurre d'amande, lait d'amande, garnitures : bananes en tranches, noix de coco rôtie, amandes effilées, granolas Velish sans gluten



Velish at Marché Tau 3216 boul. St. Martin Ouest, Laval
(450) 978-5533 laval@velish.com



SUPERFOOD SMOOTHIES

20 oz

* with Superfood Supplement + \$1.50

** Smoothie Bowl version with 3 toppings + \$1.50

GREEN MACHINE \$8

coconut water, coconut milk, kale, green apple, banana, celery
lemon, ginger (+ spirulina \$1.50)

VITALITÉ \$8

coconut water, spinach, mango, banana, avocado, celery
(+ chlorella \$1.50)

MINT CHIP \$8

cashew milk*, spinach, banana, dates, fresh mint, raw cocoa nibs,
vanilla (+ matcha powder \$1.50)

PINA KALEADA \$8

coconut water, kale, banana, pineapple, coconut yogurt, flax seeds,
(+ chlorella \$1.50)

POWER PLAY \$8

almond milk*, black cherries, banana, Brazil nuts, raw cocoa
hemp seeds, mesquite powder (+ moringa powder \$1.50)

LA TROPICALE \$8

coconut water, banana, mango, pineapple, coconut yogurt
chia seeds (+ baobab powder \$1.50)

LE WARRIOR \$8

cashew milk*, banana, avocado, raw cocoa, raw cocoa nibs, dates
almond butter, hemp seeds (+ maca \$1.50)

LA VIE EN ROSE \$8

coconut-almond milk, strawberry, raspberry, banana, coconut
yogurt, honey, (+ goji berries \$1.50)

SKINNY «B» \$8

green tea, spinach, papaya, mango, flax seeds, coconut oil, honey
(+ bee pollen \$1.50)

TARTE AUX POMMES \$8

almond milk*, apple, cashews, gluten free oatmeal, cinnamon
maple syrup, vanilla, hemp seeds (+ mesquite powder \$1.50)

BLUE LAGOON \$8

cashew milk*, banana, mixed berries, blueberries, spinach, dates
hemp seeds (+ acai powder \$1.50)

STRAWBERRY OAT CAKE \$8

coconut-almond milk, gluten free oats, strawberries
almond butter, dates (+ goji berries \$1.50)

LE CLASSIQUE \$7

almond milk, banana, strawberry, mango, dates
(+ protein powder \$2.50)

CREATE YOUR OWN \$7

Choice of almond milk*, cashew milk*, coconut-almond milk
coconut water, green tea
Choice of 3 fruits or vegetables

Extra Superfood, almond butter, avocado (+ \$1.50)
Vegan Protein Powder (+ \$3)

*Our Almond Milk and Cashew Milk are sweetened

MINI SMOOTHIES

12 oz. \$5

Choice of Liquid: almond milk*, almond-coco milk, cashew milk*, green
tea (coconut water +\$0.50)

Choice of 3 Fruits or Vegetable: banana, strawberries, raspberries,
mango, pineapple, blueberries, mixed berries, papaya, kale, spinach



CAFÉ VELISH

EXPRESSO, AMERICANO, CAPPUCINO, THÉ
MATCHA LATTÉ et CHOCOLAT CHAUD

Various prices, see store for details

ICED COFFEE or CAFÉ FRAPPÉ WITH CHOICE OF MILK

12 oz. 3.95\$ / 20 oz 5.95\$



SIGNATURE SALADS

40 oz. et 20 oz.

LE BOSS \$12.50 / \$7.50

romaine, spinach, avocado, quinoa, artichoke hearts, cherry tomatoes,
chickpeas, broccoli, tamari mushrooms, sunflower seeds
w/ tahini-lemon dressing

COBB A LOS CABOS \$12.50 / \$7.50

romaine, chopped kale, avocado, marinated mexi-style tempeh, black
beans, roasted corn, cherry tomatoes, red onions, red peppers
corn nuts, pumpkin seeds w/zesty cilantro-lime dressing

SIGNATURE SPINACH \$12 / \$7

spinach, red cabbage, quinoa, avocado, fresh blueberries, dried
cranberries, home-made sweet & spicy pecans, red onions
w/ cranberry-balsamic dressing

THE DETOX \$11 / \$6.50

chopped kale, savoy cabbage, red cabbage, red peppers, cherry
tomatoes, mungbean sprouts, shredded carrots, broccoli, cucumbers
hemp seeds, pumpkin seeds, green onions
w/ lemon-tahini dressing

TAO THAI \$11 / \$6.50

romaine, nappa cabbage, red cabbage, homemade crispy tofu, mung
bean sprouts, edamame, shredded carrots, spiraled golden beets,
cucumber, toasted sesame seeds w/ thai-peanut dressing

KALE CAESAR \$10 / \$6

chopped kale, romaine, our signature almond croutons, capers,
sundried tomatoes, slivered almonds, vegan parmesan w/ cashew and
roasted garlic caesar dressing

MEDITERRANEAN \$10 / \$6

romaine, quinoa, chickpeas, cherry tomatoes, red & green peppers
red onions, black olives, cucumbers w/lemon-herb dressing

BUILD YOUR OWN \$10 / \$6

Choice of Greens

6 Toppings* : veggies, beans, chick peas, seeds

1 Protien/Premium : tempeh, tofu, avocado, quinoa
walnuts, pecans, almond croutons, dried cranberries

Extra Toppings* : \$0.50

Extra Protein/Premium Toppings : \$1.50

Extra Dressing 2 oz : \$2.00

HOME MADE DRESSINGS

tamari-ginger, zesty cilantro-lime, lemon-herb
cranberry-balsamic, cashew ceasar with roasted garlic,
thai peanut, lemon tahini

HOME MADE SOUP

12 oz \$4.95

(\$3.95 in combo with reg. salad or smoothie)

DAILY SELECTION : See in store

Our yummy soups are home made with nourishing and comforting
ingredients - gluten and dairy free!



ACAI BOWLS

32 oz \$10

CHOCO-BANANE

acai, banana, avocado, dates, almond milk, raw cacao
toppings : cacao nibs, shredded coconut, sliced banana, Velish gluten free
granola

TRUE BLUE

acai, banana, mixed berries, almond milk, dates
toppings : banana, roasted coconut, honey, Velish gluten free granola

ALMOND JOY

acai, banana, strawberries, almond milk, almond butter, raw honey
toppings : banana, Velish gluten free granola
roasted coconut, almonds