

INWARD
CONSCIOUS EATING

The Way Nature Intends

100% Artisanal
Végétal
Intégral
Naturel
Fait-Maison

0% Gluten
Produits laitiers / Lactose
Sucre raffiné
Substituts de sucre
Édulcorants Artificiels
Farines Raffinées
Huiles Hydrogénées / Partiellement Hydrogénées (palme, ricin, soja, margarine..)
Arômes Artificiels
Additifs / Conservateurs
Gommes / Emulsifiants

Si vous souhaitez mieux connaître notre vision,
veuillez taper www.inward.tn ; et s'il vous plait...prenez votre temps 😊



SCANNEZ-MOI

**INWARD RESTITUE
À LA PLANÈTE**



- 🌿 Nous collaborons avec Agritable pour des légumes, herbes, et fruits bio / sans pesticides, équitables, et locaux
- 🌿 Nos aliments sont exclusivement préparés à base de plantes, sans produits animaux, sans gluten, sans lactose, sans œufs et sans sucre raffiné
- 🌿 Les fruits à coque et les graines constituent une grande partie de notre cuisine
- 🌿 Nous n'utilisons que du sel de l'Himalaya
- 🌿 Notre lait végétal, nos fromages végétaux, nos farines germées sans gluten, nos vinaigrettes et nos boissons fermentées sont tous faits maison
- 🌿 Nos pseudo céréales sont activées, et nos fruits à coque, légumineuses & graines sont germées pour une meilleure absorption des nutriments
- 🌿 Notre concept est « Raw / Cru » ce qui signifie que nous offrons des aliments entiers, non transformés, peu consommateurs de ressources naturelles, tout en utilisant des méthodes de fermentation naturelle et de déshydratation à basse température qui préservent la vitalité des fibres et des micronutriments pour une digestion plus douce
- 🌿 On prépare la nourriture en petites quantités pour des raisons de durabilité / écologie

SHARING IS LOVING

Apéritifs et à Partager

Jolly Cow Cheese **Raw!**

32.5

Sélection de notre fromage* végétal, artisanal et affiné, 100% à base de noix de cajou germées et de graines de tournesol germées, crackers germés et déshydratés à basse température à base d'amandes germées & graines, caramel de dattes

***Notre fromage est 100 % à base de fruits à coque et graines germées. Il ne contient ni amidon, ni produit gélifiant, ni huile !**

• Allergènes : Graines de Lin. Sésame

NOURISH MY CELLS

Principal (à partager aussi 😊)

(Le temps de préparation est estimé à 20 min au minimum)

Jungle Burger (Plat Déstructuré) **Raw!** **Best Seller**

34.5

Un pâté moelleux déshydraté à basse température, à base de graines de courge germées et de graines de tournesol germées, légumes et herbes, servi avec salade, champignons, houmous germé, sauerkraut maison, graines d'alfalfa bio germées, deux galettes croustillantes déshydratées à basse température, à base de graines de tournesol germées et d'amande germées, sauce maison à base d'agrumes et huile d'olive extra vierge

• Allergènes : Sésame. Graines de Lin

Fritter (Plat Déstructuré) **Raw!** **Best Seller** 43.5

Galette moelleuse déshydratée à basse température, à base de pois chiche germé, épinards, graines et levure nutritionnelle bio, garnie de roquette, yaourt à base de noix de cajou fermentées, purée d'avocat, tomate cerise, vinaigrette à base d'agrumes et huile d'olive extra vierge, pikliz lacto-fermenté, graines de courge germées et déshydratées confites au sucre de noix de coco bio et de vanille de Madagascar bio

- Allergènes : Graines de Lin

Organic Seaweed & Noodle Salad 43.5

(Ce plat n'est pas à emporter)

Nouilles de courgette crues, nouilles d'haricots, haricots blancs, algues bio (laitue de mer bio, wakame bio, nori bio), épinards blanchis, concombre, carotte, servis avec une sauce crue au sésame, gingembre, amande germée & kimchi maison, garnis de tahini à base de sésame noir bio, graines bio germées, herbes fraîches, fruits de saison

- Allergènes : Soja sans gluten

Live Falafel Wrap (Plat Déstructuré) **Raw!** **Best Seller** 39.5

Falafels moelleux déshydratés à basse température, à base de pois chiche germés & d'amandes germées, servis sur un pain plat fin déshydraté, à base de sarrasin bio germé et d'amandes germées, crème aigre de noix de cajou germées et fermentées, aioli à base de noix de cajou germées et fermentées, courgette, concombre, salade, légumes fermentés, oignon fermenté, tomate cerise, herbes fraîches, huile d'olive extra vierge, câpres, sauce maison

- Allergènes : Graines de Lin. Sésame

Probiotic Reuben Sandwich **Raw!** 44.5

(Ce plat n'est pas à emporter)

Un pâté moelleux déshydraté à basse température, à base de lentilles germées, courgette et herbes, servi avec deux morceaux de pain moelleux déshydratés à base de kimchi maison, graines et légumes, sauce crème d'harissa fermentée 100 % à base de graines de tournesol germées, kraut au carvi bio, tomate, crackers germés et déshydratés à basse température à base de graines et de maïs bio, graines de brocoli bio germées, graines d'alfalfa bio germées, za'atar

- Allergènes : Graines de Lin. Graines de Sésame

ADD-ONS

Crackers / galettes germées et déshydratées **Raw!** 2/pièce à basse température

À base de fruits à coque et graines germées

Yangbaechu Kimchi Maison **Raw!** 4.5

Sauerkraut Maison **Raw!** 4.5

Brocoli a la Vapeur avec de l'Huile d'Olive Extra Vierge 5.5

SWEET TOOTH

Plats sucrés et desserts riches en nutriments, en fibres et en enzymes vivantes.
100% à base de fruits à coque, graines germées et super-aliments bio.
Sans farines raffinées, sans lactose et sans œufs.

100% sucrés aux dattes / sirop d'érable bio / sucre de noix de coco bio

Organic Cacao Brownie **Raw!** **Best Seller** 14.5

Gâteau sans cuisson, sans farines et légèrement salé : excellente source naturelle de magnésium et oméga-3

Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?

Noix germée, amande germée, noix de cajou germée, cacao cru bio, huile de coco bio, datte, sucre de datte, sel de l'Himalaya, bouton de rose

Organic Lemon Custard, Acai Berry, & Sea Moss Tart **Raw!** 19.5

Tarte sans cuisson, sans farines, anti-inflammatoire et riche en prébiotiques et en antioxydants

Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?

Noix de cajou germée, graines de lin, sésame grillé, noix de coco, citron bio frais, mousse de mer bio, açai bio, huile de coco bio, datte, sucre de datte

Organic Berry Sundae **Raw!** 26.5

Glace* vivante riche en minéraux et en fibres, servie avec un crumble de sarrasin bio germé et de noisettes germées, réduction à la fraise fermentée

***Notre glace ne contient ni dextrose, ni gomme, ni émulsifiant !**

Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?

Noix de cajou germées, lait de coco bio, baie bio, date, sarrasin bio germé, noisette germée, gingembre frais, sirop d'érable bio, sucre de coco bio, extrait de fruit de la passion bio, vanille de Madagascar bio, huile de coco bio, lucuma bio, maca bio, mesquite bio, sel de l'Himalaya, menthe fraîche, bouton de rose

Organic Buckwheat & Organic Matcha Pancakes 40

(Ce plat n'est pas servi entre 12 h et 15h)

(Peut être partagé)

(Pas à emporter)

Un plat sucré riche en protéines alcalinisantes, en chlorophylle et en probiotiques

Pancakes* au sarrasin bio germé et au matcha bio, servis avec une sauce à l'orange & sirop d'érable bio / vanille de Madagascar bio, yogourt à la noix de coco et aux noix de cajou fermentées, fruits de saison, datte, noisettes germées et déshydratées à basse température, graines germées bio, poudre de noyaux de dattes bio

***Le mélange est préparé à la commande**

LIFE FORCE DRINKS 300ml

Riches en électrolytes, denses en fibres, nutritifs, et fraîchement préparés

(Il est préférable de les déguster dans les 15 min pour profiter des vitamines, minéraux, et enzymes vivantes)

(Ces boissons ne sont pas à emporter afin de réduire l'utilisation du papier)

Spice C'

Boisson moyennement sucrée, aromatisée, et aux qualités immunostimulantes

Fruits de saison, datte, céleri, concombre, gingembre frais, citron, muscade, une touche de probiotique végétal

13.5

Green Ethos

Boisson revitalisante, riche en vitamine C

Mangue, ananas, datte, banane, blette, noix de coco, eau alcaline

17.5

Muscle & Brain

Shake aux protéines et omega-3 qui sont faciles à digérer, enrichi en prébiotiques et en probiotiques

Mousse de mer bio, beurre cru d'amande germée, cacao cru bio, chia bio, lin, datte, banane, cannelle, une touche de probiotique végétal, lait d'amande cru et germé

21.5

ORGANIC PROBIOTIC DRINKS 350ml

(Ces boissons ne sont pas à emporter afin de réduire l'utilisation du papier)

ORGANIC KOMBUCHA **Raw!**

Thé rafraîchissant, fermenté et légèrement sucré, naturellement riche en enzymes vivantes, en probiotiques et en vitamines C & B

Notre Kombucha est alimenté en thé bio et en sucre cru / non raffiné bio dans le processus de pré-fermentation
Veuillez demander la saveur du jour !

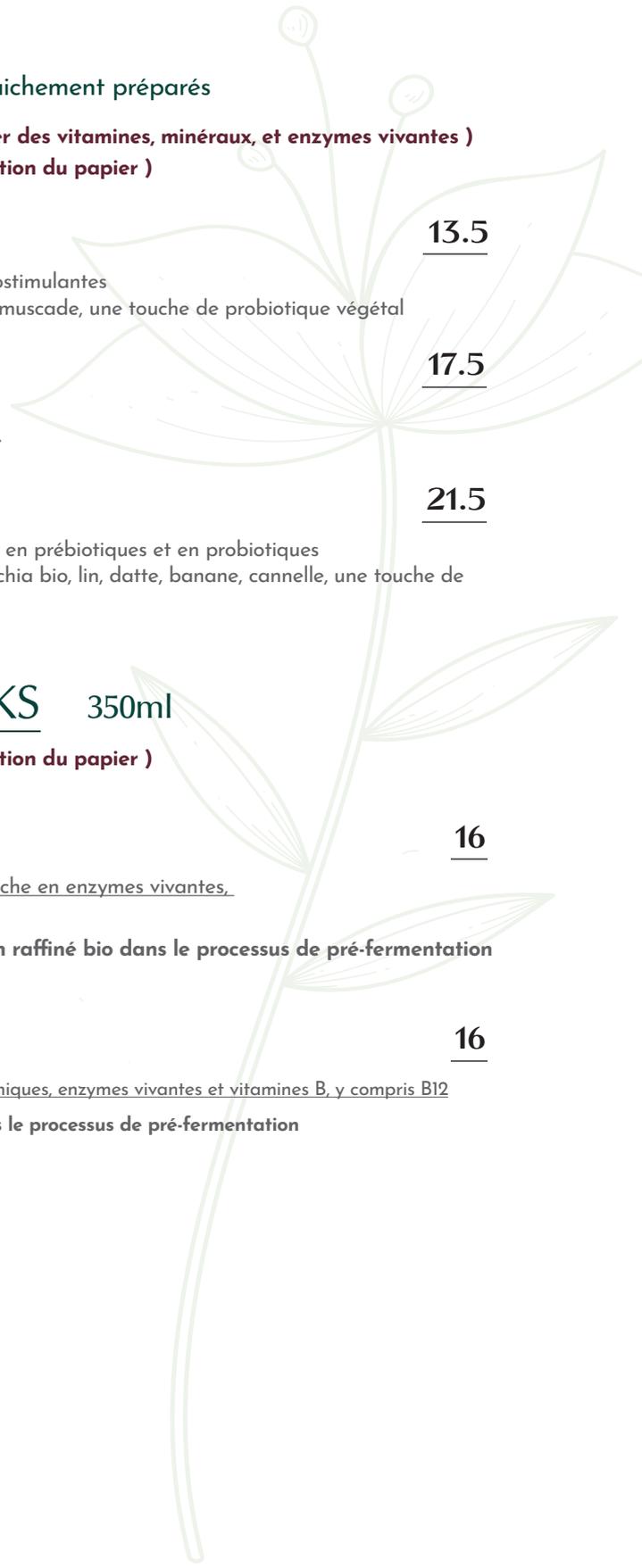
16

ORGANIC WATER KEFIR **Raw!**

Tonique revitalisant, fermenté et légèrement sucré, riche en acides organiques, enzymes vivantes et vitamines B, y compris B12

Notre eau de kéfir est alimentée en sucre cru / non raffiné bio dans le processus de pré-fermentation
Veuillez demander la saveur du jour !

16



ADAPTOGENIC LATTÉS 350 - 400 ML

Boissons vivantes qui normalisent et équilibrent le corps, fournissant une énergie calme

À base de plantes adaptogènes

Servies froides ou à 43°C

(Ces lattés ne sont pas à emporter afin de réduire l'utilisation du papier)

Blue Magik! **Raw!** 18.5

Boisson stimulant le système immunitaire et possédant des propriétés anti-âge
Algue bleue bio, amla bio, cardamome, datte, lait d'amande germé et cru

Chill Choc' **Raw!** 18.5

Boisson réduisant le stress et équilibrant les hormones
Cacao cru bio, ashwaganda bio, cannelle, datte, lait d'amande germé et cru

Matcha & Collagen **Raw!** 20.5

Naturellement rajeunissante et réparatrice, nourrissant la peau
Matcha bio, mélange* stimulant le collagène, datte, lait d'amande germé et cru

***Baie de Goji Bio, Extrait d'Acérola Bio, Champignon Trémelle Bio, Extrait de Bambou Bio, ,
Patate Douce Bio, Rose Musquée Bio, Betterave Bio, Canneberge Bio, Framboise Bio,
Argousier Bio, Topinambour Bio, Noix des Incas Bio, Pois Jaune Bio,
Graines de Courge Bio, Graines de Tournesol Bio**

Decaf Coffee & Mushroom 20.5

Boisson qui renforce les défenses naturelles de l'organisme
Café décaféiné* bio, chaga bio, datte, lait d'amande germé et cru

***Nous utilisons des marques de café qui décaféinent selon Swiss Water® Process ; une méthode naturelle, sans produit chimique qui utilise uniquement de l'eau et du CO2, permettant ainsi de conserver la qualité et notes aromatiques du café.**

Chai Masala 18.5

Mélange aromatique d'épices curatives et stimulantes
Cannelle, gingembre, cardamome, girofle, fenouil, poivre noir, datte, lait d'amande germé et cru

Arabian Charm 18.5

Boisson détoxifiante sans caféine
Caroube bio, maca bio, vanille de Madagascar bio, datte, lait d'amande germé et cru

HOT HERBAL TEAS

Infusions à base d'herbes & épices aromatiques, servies chaudes

(Notre mélange fait-maison est rempli dans des poches à thé biodégradables)

(Ces tisanes ne sont pas à emporter afin de réduire l'utilisation du papier)

In Tune Immune

Tisane détoxifiante et riche en vitamine C
Menthe séchée, hibiscus, bouton de rose

6.5

Calm-ade

Tisane qui aide à rééquilibrer le pH
Verveine, fenouil, lavande, cardamome

6.5

Organic Green Roobios

Tisane riche en électrolytes stimulant la digestion
Feuilles de roobios bio d'Afrique du Sud

9.5

WATER

Eau minérale de 1L

3.5

JUST FOR KIDDOS!

The Raw Platter

Houmous germé, fromage de cajou fermenté, carotte, concombre, galettes déshydratées,
noix germées ou amandes germées

• Allergens: Flax.

21.5

'G for Green' Drink 300 ml

Fruits de saison, datte, citron, épinard

(Cette boisson n'est pas à emporter
afin de réduire l'utilisation du papier)

11.5

'C for Cacao' Drink 300 ml

(Réchauffée à 43 C ou froide)

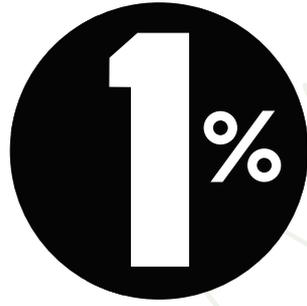
Datte, cacao cru bio, lait d'amande germé et cru

(Cette boisson n'est pas à emporter
afin de réduire l'utilisation du papier)

12.5

Raw! 100 % Raw (Cru) : Aliments non cuits, non transformés, non raffinés et qui sont déshydratés à une température ne dépassant pas 47°C afin de préserver la vitalité des enzymes et nutriments.

Veuillez nous informer de vos allergies. Merci ! ♥



**FOR THE
PLANET®**

— MEMBER —

**INWARD RESTITUE
À LA PLANÈTE**

- WHOLE •
- RAW •
- LIVING •
- GUT GENTLE •
- ECO KIND •



