

INWARD

CONSCIOUS EATING

The Way Nature Intends

100% Artisanal
Végétal
Intégral
Naturel
Fait-Maison

0% Gluten
Produits laitiers / Lactose
Sucre raffiné (Blanc, Brun)
Substituts de sucre (Stevia..)
Édulcorants Artificiels (Aspartame..)
Farines Raffinées (Farine Blanche, Farine de Blé, Semoule..)
Huiles Hydrogénées / Partiellement Hydrogénées (Tournsol, Palme, Ricin, Soja, Margarine..)
Arômes Artificiels
Colorants Artificiels
Additifs / Conservateurs
Gommes / Émulsifiants

On est Biologique
Commerce Équitable

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



SCAN ME

INWARD RESTITUE
À LA PLANÈTE



En tant que membres certifiés de 1% for the Planet, nous nous engageons à reverser une partie de nos revenus afin de soutenir des causes environnementales dédiées à la préservation des ressources naturelles, des forêts, et de la faune - ainsi qu'à reconnecter les communautés à la Nature, pour un bien être durable et holistique.

Wifi: Inward22
Login: yourgutlovesplants

Wifi: Flybox_48F2
Login: mhddd9frevv

- 🌿 Nous collaborons avec Agritable pour des légumes, des champignons, des herbes, et des 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
- 🌿 Nous n'utilisons que des dattes de Deyma Dattes
- 🌿 Nos pseudo céréales (quinoa, sarrasin), nos super aliments et nos adaptogènes sont tous certifiés bio
- 🌿 Notre lait végétal, notre beurre végétal fermenté, nos fromages végétaux fermentés, nos farines germées sans gluten, nos crackers germés sans gluten, nos pains au levain sans gluten, nos vinaigrettes et nos boissons fermentées sont tous faits maison
- 🌿 Nos pseudo céréales (sarrasin, quinoa) 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

Apéritif et à Partager

Jolly Cow Cheese **Raw!**

38.5

Sélection de notre fromage* végétal du jour, artisanal, fermenté et affiné, à base de noix de cajou germées, d'amandes germées et de graines de tournesol germées, aux herbes fraîches bio, grain de poivre bio et cendre comestible, servi avec des 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**

43.5

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

• Allergènes : Sésame. Graines de Lin

Fritter (Plat Déstructuré) **Raw!** **Best Seller** 49.5

Galette moelleuse déshydratée à basse température, à base de pois chiche germé, d'épinards, de graines et de 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 d'huile d'olive extra vierge bio, pikliz lacto-fermenté, graines de courge germées et déshydratées à basse température, confites au sucre de fleur de coco bio et de vanille de Madagascar bio

- Allergènes : Graines de Lin

Organic Seaweed & Noodle Salad 49.5 (Ce plat n'est pas à emporter)

Nouilles de courgette crues, nouilles d'haricots mungo, haricots blancs, algues bio (laitue de mer bio, codium bio, wakame bio, nori bio), épinards blanchis, concombre, carotte, servis avec une sauce crue au sésame, au gingembre, et aux amandes germées et kimchi maison, garnis de tahini à base de sésame noir bio, herbes fraîches, fruits de saison, huile d'olive extra vierge bio

Ajouter : Champignons Shiitake Dashi/Koshin bio 7

- Allergènes : Soja Sans Gluten

Live Falafel Wrap (Plat Déstructuré) **Raw!** **Best Seller** 47.5

Falafels moelleux déshydratés à basse température, à base de pois chiche germés & d'amandes germées, servis sur un pain plat fin moelleux déshydraté à basse température, 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, cœurs d'artichauts fermentés, carottes fermentés, oignon fermenté, tomate cerise, herbes, huile d'olive extra vierge bio, câpres, vinaigrette maison

- Allergènes : Graines de Lin. Sésame

Sourdough English Muffins 56.5 (Ce plat n'est pas à emporter)

Trois muffins* anglais artisanaux, grillés, élaborés à partir de millet bio, de riz complet de Camargue bio et de sarrasin bio, avec notre levain* maison et notre beurre végétal fermenté maison, garnis de ricotta aux amandes germées, purée d'avocat, tomate, sauce crème d'harissa artisanale fermentée 100 % à base de graines de tournesol germées, choucroute maison au carvi bio, crackers germés déshydratés à basse température à base de graines et de maïs bio, graines d'alfalfa bio germées, haricots mungo bio germés, coriandre, paprika fumé bio, graines de coriandre bio, za'atar, huile d'olive extra vierge bio aux herbes

*Notre levain est à base de sarrasin bio

*Nos muffins anglais ne contiennent ni levure boulangère ni additifs

- Allergènes : Noix de Cajou. Graines de Lin

EXTRAS

Crackers / galettes germées et déshydratées à basse température, à base de fruits à coque et de graines germées **Raw!** 2 /pièce

Yangbaechu Kimchi Maison **Raw!** 5.5

Sauerkraut Maison Raw!	5.5
Pikliz Lacto-Fermenté Maison Raw!	5.5
Harissa Artisanale Fumée à l'Huile d'Olive Extra Vierge Bio	4

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 fleur de coco bio.

Organic Cacao Brownie & Vanilla Bean Coconut Whip Raw! Best Seller	22.5
--	------

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 et déshydratées à basse température, amande germée et déshydratées à basse température, noix de cajou germée, cacao cru bio, crème de coco bio, gousse de vanille de Madagascar bio, huile de coco bio, datte, sucre de datte, sucre de coco bio, sel de l'Himalaya, poudre de framboise bio, poudre de camu camu bio, pétales de Calendula

Organic Horchata Chocolate Chip & Berry Sundae Raw!	37.5
--	------

(Peut être partagé)

(Pas à emporter)

Glace* vivante à base de noix de cajou germées, riche en minéraux et en fibres, servie avec un crumble de sarrasin bio germé et de noisettes germées déshydratées à basse température, pépites de chocolat moelleuses déshydratées à basse température à base de noix de cajou 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, coco bio, fraise bio, date, sarrasin bio germé, noisette germée, gingembre frais, cacao cru bio, sirop d'érable bio, sucre de coco bio, extrait de fruit de la passion bio, vanille de Madagascar bio, lucuma bio, maca bio, mesquite bio, cannelle de Ceylan bio, clou de girofle bio, muscade bio, sel de l'Himalaya, menthe fraîche, bouton de rose

Organic Buckwheat & Organic Matcha Pancakes	44
---	----

(Ce plat n'est pas servi entre 12 h et 15:30 h)

(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, cannelle de Ceylan bio, poudre de noyaux de dattes bio

*Le mélange est préparé à la commande

LIFE FORCE COLD DRINKS 330ml

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' 19

Boisson moyennement sucrée, aromatisée, et aux qualités immunostimulantes, enrichi en probiotiques
Fruits de saison, datte, céleri, concombre, gingembre frais, citron, muscade bio, une touche de probiotique végétal

Green Ethos 24

Boisson revitalisante, riche en vitamine C
Mangue, ananas, datte, banane, blette, noix de coco, eau alcaline

Muscle & Brain 29

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, fraise bio, cannelle de Cassia bio, lait d'amande cru et germé, une touche de probiotique végétal

ORGANIC PROBIOTIC DRINKS 350ml

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

ORGANIC KOMBUCHA Raw! 17.5

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

Notre Kombucha est alimenté en thé vert Bancha du Japon bio, en thé noir Keemun de Chine bio et en sucre cru / non raffiné bio dans le processus de pré-fermentation

Veuillez demander la saveur du jour !

ORGANIC WATER KEFIR Raw! 17.5

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 !

ADAPTOGENIC / SUPERFOOD LATTÉS 350-400 ml

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

À base de plantes adaptogènes bio et de super-aliments bio

Servies à 43°C ou froides

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

Blue Magik! **Raw!**

26.5

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

Chill Choc' **Raw!** **Best Seller**

26.5

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

Ceremonial Ujicha Matcha & Collagen **Best Seller**

28.5

Naturellement rajeunissante et réparatrice, nourrissant la peau
Matcha de cérémonie de Ujicha bio, mélange* bio 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

Ube & Lavender **Raw!**

28.5

Boisson riche en anthocyanes et bénéfique pour le microbiote intestinal
Ube bio, lavande bio, mesquite bio, datte, lait d'amande germé et cru

Decaf Coffee & Mushroom **Raw!** **Best Seller**

28.5

Boisson qui renforce les défenses naturelles de l'organisme
Café 100% Arabica décaféiné* bio, chaga bio, vanille de Madagascar bio en poudre, 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 **Raw!**

26.5

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

Arabian Charm **Raw!**

26.5

Boisson détoxifiante stimulant l'humeur
Caroube bio, maca bio, vanille de Madagascar bio, datte, lait d'amande germé et cru

ORGANIC HOT HERBAL TEAS

Infusions à base d'herbes & d'épices aromatiques bio, 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

Détoxifiante et riche en vitamine C
Menthe séchée, hibiscus bio, bouton de rose

13

Calm-ade

Aide à rééquilibrer le pH
Verveine, fenouil bio, lavande bio, cardamome bio

13

Organic Green Rooibos

Riche en électrolytes stimulant la digestion
Feuilles de rooibos bio d'Afrique du Sud

13

Organic Green Yerba Maté

Un stimulant à l'effet calmant, rempli d'antioxydants et de minéraux
Maté vert torréfié bio

13

Hedgerow Herb Co. Organic Blend

Action anti-inflammatoire et protectrice du système immunitaire
Tilleul bio, sureau bio, mélisse citronnelle bio, basilic sacré bio, échinacée bio

16

SPRING WATER

1L

3.5

JUST FOR KIDDOS!

The Raw Platter

28

Houmous germé, fromage de cajou fermenté, carotte, concombre, crackers déshydratées à basse température, noix germées ou amandes germées et déshydratées à basse température

• Allergènes : Graines de Lin. Sésame

'G for Green' Drink 330ml 18

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

Fruits de saison, datte, citron, épinard

'C for Cacao' Drink 330ml 20

(Réchauffée à 43 C ou froide)

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

Cacao cru bio, datte, lait d'amande germé et cru

Raw! 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 ! ♥



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

