

# INWARD

CONSCIOUS EATING

The Way Nature Intends

**100%** Artisanal  
Végétal  
Intégral  
Naturel  
Fait-Maison

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

**On est** Biologique  
Commerce Equitable

Si vous souhaitez mieux connaître notre vision,  
veuillez taper [inward.tn](http://inward.tn) et s'il vous plait...prenez votre temps 😊



SCANNEZ-MOI

INWARD RESTITUE  
À LA PLANÈTE



En tant que membres 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

- 🌿 Nous collaborons avec Agritable pour des légumes, 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, sarassin ), nos super aliments & nos adaptogènes sont tous certifiés bio
- 🌿 Notre lait végétal, nos fromages végétaux, nos farines germées sans gluten, nos crackers germés 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!**

33.5

Sélection de notre fromage\* végétal, artisanal et affiné, à base de noix de cajou germées et de graines de tournesol germées, d'herbes fraîches bio & de grain de poivre bio, 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**

37.5

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

• Allergènes : Graines de Lin. Sésame

## Quinoa & Greens

39.5

Quinoa blanc bio activé, épinards à la vapeur, brocoli à la vapeur, kimchi maison, chou-fleur fermenté, roquette, aubergine déshydratés à basse température au tamari et au sirop d'érable bio, sauce-crème crue 100 % à base de noix de cajou germée et de curry, sauce fermentée de tahini

- Allergènes : Soja Sans Gluten

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

44.5

( Ce plat n'est pas à emporter )

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, 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

## Pad Thai ( Plat sans Cuisson ) **Raw!**

29.5

( Ce plat n'est pas à emporter )

Nouilles d'haricot mungo, nouilles de courgette et nouilles de carotte, servies avec une sauce à l'orange et aux amandes germées, amandes au tamari germées & déshydratées à basse température, menthe fraîche

**Ajouter :** Haricots blancs cuits 4.5

Champignons Shiitake Dashi/Koshin bio 5.5

Algues bio (nori bio, codium bio, laitue de mer bio) 5.5

**Extra:** Sauce à l'orange et aux amandes germées 6.5

- Allergènes : Soja Sans Gluten

## Soothing Soup

24

( Ce plat n'est pas à emporter )

Soupe à base de potiron, de carottes, de pommes de terre et d'herbes fraîches, crème fermentée à la noix de cajou germée, huile d'olive extra vierge, servie avec deux crackers germés et déshydratés à basse température

- Allergènes : Graines de lin. Sésame

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

41.5

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 fraîches, huile d'olive extra vierge, câpres, sauce maison

- Allergènes : Graines de Lin. Sésame

## Probiotic Reuben Sandwich **Raw!**

46

( Ce plat n'est pas à emporter )

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

- Allergènes : Graines de Lin. Sésame

## EXTRAS

Crackers / galettes germées et déshydratées à basse température, à base de fruits à coque et de graines germées	<b>Raw!</b>	<u>2/pièce</u>
Yangbaechu Kimchi Maison	<b>Raw!</b>	<u>4.5</u>
Sauerkraut Maison	<b>Raw!</b>	<u>4.5</u>
Pikliz Lacto-Fermenté Maison		<u>4.5</u>
Harissa Artisanale a l'Huile d'Olive Extra Vierge		<u>4</u>
1/2 Avocado		<u>5</u>

## 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	<b>Raw!</b>	<b>Best Seller</b>	<u>17.5</u>
Gâteau sans cuisson, sans farines et légèrement salé : excellente source naturelle de magnésium et oméga-3			
<b>Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?</b>			
Noix germée, amande germée, noix de cajou germée, cacao cru bio, huile de coco bio, datte, sucre de datte, sel de l'Himalaya, boutons de rose			
Zing Cake	<b>Raw!</b>	<b>Best Seller</b>	<u>22.5</u>
Gâteau sans cuisson, sans farines et à l'orange, riche en cuivre et en calcium			
<b>Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?</b>			
Noix de cajou germée, graines de tournesol germées, orange, poudre de camu camu bio crue, noix de coco, huile de coco bio, datte, sucre de datte, boutons de rose			
Pumpkin Spice Tart & Fermented Cashew Cream	<b>Raw!</b>		<u>24</u>
Tarte sans cuisson et sans farines, anti-inflammatoire et favorisant la digestion			
<b>Qu'est ce qu'il y'a à l'intérieur ?</b>			
Noix de cajou germée & fermentée, noix germée, graines de lin, noix de coco, potiron cru, vanille de Madagascar bio, cannelle bio, muscade bio, girofle bio, gingembre frais, huile de coco bio, sirop d'érable bio, datte			

## Organic Caramel & Tamari Dark Chocolate Truffle 13.5/Truffle

Truffe au tamari chocolaté\* et ganache au caramel, dense en zinc

**Fabriqués avec seulement 8 ingrédients ! ( pas d'émulsifiants, pas de produits gélatifiants )**

Cacao cru bio, beurre de cacao Criollo bio, sirop d'érable bio, sucre de fleur de coco bio, beurre de sésame, huile de coco bio, tamari, vanille de Madagascar bio, sarrasin bio germées, sel de l'Himalaya

**\*Notre chocolat est tempéré**

• Allergènes : Soja Sans Gluten

## Organic Buckwheat & Organic Matcha Pancakes

40

( Ce plat n'est pas servi entre 12h and 15h30 )

( 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 bio, poudre de noyaux de dattes bio

\*Le mélange est préparé à la commande

## LIFE FORCE DRINKS 330 ml

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 )

### Inner Healer

15.5

Boisson moyennement sucré, aromatisé, et aux qualités immunostimulantes  
Fruits de saison, fenouil frais, gingembre frais, citron, céleri, figue séchée, datte, muscade, une touche de probiotique végétal

### Green Ethos

18.5

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

### Muscle & Brain

25

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, graines de lin, datte, banane, cannelle bio, une touche de probiotique végétal, lait d'amande germé et cru

## ORGANIC PROBIOTIC DRINKS 350 ml

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

### ORGANIC KOMBUCHA **Raw!**

16.5

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

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

### ORGANIC WATER KEFIR **Raw!**

16.5

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!** 23

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** 23

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

Ceremonial Ujicha Matcha & Collagen **Raw!** **Best Seller** 25

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!** 25

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** 25

Boisson qui renforce les défenses naturelles de l'organisme  
Café 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**

Arabian Charm **Raw!** 23

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

Chai Masala **Raw!** 23

Mélange aromatique d'épices curatives et stimulantes  
Cannelle bio, gingembre bio, cardamome bio, girofle bio, fenouil bio, poivre noir 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

9.5

## Calm-ade

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

9.5

## Organic Green Roobios

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

10.5

## Organic Yerba Maté

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

10.5

## Hedgerow Herb Co. Organic Blend

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

12

## SPRING WATER

### Eau minérale de 1L

3.5

## JUST FOR KIDDOS!

### The Raw Platter

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**

26

### 'G for Green' Drink 330 ml

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

Fruits de saison, datte, citron, épinard

14

### 'C for Cacao' Drink 330 ml

( Réchauffée à 43 C ou froide )

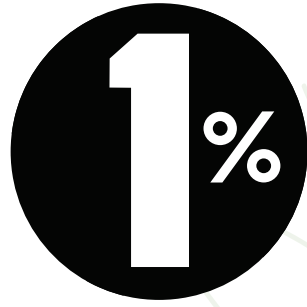
( Cette boisson n'est pas à emporter afin de réduire l'utilisation du papier )  
Cacao cru bio, datte, lait d'amande germé et cru

15

**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.**

**Veillez nous informer de vos allergies. Merci ! ♥**



**FOR THE  
PLANET®**

— MEMBER —

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





Wifi: Inward22  
Login: yourgutlovesplants