

# menu déjeuner.

MANGER SAINEMENT N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE!

## parfaits.

### YOGOURT VANILLE PETITS FRUITS ET GRANOLA 4.95\$

Yogourt à la vanille, fruits des champs, canneberges, chanvre, granola lin et citrouille.

### CHOCO POWER 4.95\$

Yogourt à la vanille, graines de chia, boisson de soya à la vanille, beurre d'arachides, dattes, cacao, banane, granola amandes et chocolat.

### OVERNIGHT OAT 4.95\$

Avoine, chia, pomme, lait d'amande, noix de cajou, sirop d'érable.

## fruits frais.

### FRUITS COUPÉS 4.75\$

### FRUITS À L'UNITÉ 1.00\$

VEUILLEZ INFORMER VOTRE BARISTA DE TOUTE INTOLÉRANCE OU ALLERGIE.

## smoothies.

### LE F8 FIT 7.75\$

Banane, flocons d'avoine, dattes, cacao, mesquite, boisson d'avoine, graines de citrouille.

### LE RÉVEIL 7.75\$

Ananas, pomme, épinards, jus d'orange, matcha, gingembre, citron.

### LE TROPICAL 7.75\$

Mangue, banane, boisson de soya à la vanille, menthe, jus d'orange, jus de citron.

### L'AMOUREUX DU BEURRE 7.75\$ DE PEANUT

Banane, beurre d'arachide, flocon d'avoine, boisson d'amande, cannelle.

### EXTRA PROTÉINE +2.45\$

## spécialités du Chef.

### FAB'8 DÉJ - FROMAGE 5.99\$

Muffin anglais, mayonnaise au pesto, œuf, fromage cheddar sans lactose.

### FAB'8 DÉJ - JAMBON & FROMAGE 6.49\$

Muffin anglais, mayonnaise au pesto, œuf, jambon, fromage cheddar sans lactose.

### TOAST GARNIE AVEC PURÉE 7.99\$ DE RICOTTA ET POIS VERT

Pain Pullman, ricotta, pois verts, tomates cerise, œuf, graines de sésame, piment coréen, laitue, huile d'olive.

### WRAP DÉJEUNER À LA DINDE 7.99\$

Wrap blé entier, œuf, fromage cheddar sans lactose, dinde, tomates, mayonnaise épicée, sauce buffalo, laitue.