



Foodlifestyle



www.foodtoopia.de

Baguettes

NORMAL | SHORTY

GOUDA 1, 3, 7, 13, 10 **3,95 € | 2,45 €**

ofenfrisches Baguette belegt mit knackigem Salat, sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, frischem Ei, Premiumremoulade und vollmundigem niederländischem Gouda

SALAMI 1, 2, 3, 7, 10, 12, 13 **3,95 € | 2,45 €**

ofenfrisches Baguette belegt mit knackigem Salat, sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, frischem Ei, Premiumremoulade und feiner italienischer Salami

SCHINKEN-GOUDA 1, 2, 3, 5, 7, 10, 13, 15 **3,95 € | 2,45 €**

ofenfrisches Baguette belegt mit knackigem Salat, sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, frischem Ei, Premiumremoulade, regional hergestelltem Schinken und vollmundigem niederländischen Gouda



THUNFISCH 7, 8, 10, 13 **4,45 € | 2,75 €**

ofenfrisches Baguette belegt mit knackigem Salat, sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, frischem Ei, Premiumremoulade und erstklassigem Thunfisch

1. Antioxidationsmittel // 2. Konservierungsstoffe // 3. Farbstoffe
4. Geschmacksverstärker // 5. Phosphat // 6. Süßungsmittel // 7. Eier // 8. Fische
9. Krebstiere // 10. Milch // 11. Sellerie // 12. Sulfite // 13. Gluten // 14. Senf
15. Hähnchenkochschinken // 16. Nüsse // 17. Sesam // 18. Soja

für nur 0,50 € Aufpreis
erhältst Du unsere
schmackhafte Mehrkornvariante
für das NORMAL-Baguette und
für nur 0,25 € Aufpreis für
unser SHORTY-Baguette!

NORMAL | SHORTY

PUTENBRUST ^{1, 2, 5, 7, 10, 13}4,45 € | 2,75 €

ofenfrisches Baguette belegt mit knackigem Salat, sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, frischem Ei, Premiumremoulade und erlesener Putenbrust

TOMATE-MOZZARELLA-OLIVENÖL ^{1, 4, 7, 10, 13}4,45 € | 2,75 €

ofenfrisches Baguette belegt mit knackigem Salat, sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, frischem Ei, Premiumremoulade, italienischem Mozzarella und edlem Olivenöl



Wusstest Du schon, dass mein Lachs
Vitamin E enthält, welches Deine Zellen vor freien
Radikalen schützt und somit eine Art zelleigener "Rostschutz" ist?

GERÄUCHERTER LACHS ^{7, 8, 10, 13}4,95 € | 2,85 €

ofenfrisches Baguette belegt mit knackigem Salat, sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, frischem Ei, Premiumremoulade und norwegischem Premiumlachs

SUCUK ^{1, 2, 3, 4, 7, 10, 13}4,45 € | 2,75 €

ofenfrisches Baguette belegt mit knackigem Salat, sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, frischem Ei, Premiumremoulade und mediterranem Sucuk (erhalte zusätzlich 1 Kaugummi für deinen frischen Atem geschenkt)

1. Antioxidationsmittel // 2. Konservierungsstoffe // 3. Farbstoffe
4. Geschmacksverstärker // 5. Phosphat // 6. Süßungsmittel // 7. Eier // 8. Fische
9. Krebstiere // 10. Milch // 11. Sellerie // 12. Sulfite // 13. Gluten // 14. Senf
15. Hähnchenkoischinken // 16. Nüsse // 17. Sesam // 18. Soja

Bowls

PREMIUM BEEF BOWL ^{12, 13, 16} **11,50 €**

mit frisch gegrillten Rinderstreifen, prächtigem Rotkohl, knackigen Karotten, Koriander, warmem Vollkornreis & Quinoa und unserer Erdnuss-Limetten-Sauce

MEXICAN CHICKEN BOWL ^{12, 13} **11,20 €**

mit frisch gegrillten Hähnchenfiletstreifen, cremiger Avocado, zuckersüßem Mais, Koriander, warmem Vollkornreis & Quinoa und unserer Mexican-Salsa-Sauce

SALMON BOWL ^{8, 10, 12, 16} **12,50 €**

mit warmem Reis, norwegischem Premiumlachs, grünem Spargel, erstklassigen Edamame-Erbsen, frischer Mango, ganzen Cashewnüssen, leckeren Kichererbsen, krossen Röstzwiebeln und unserer Mango-Wasabi-Marinade



Wusstest du schon, dass mein
frisches Gemüse blutdrucksenkend wirkt?

SHRIMPS BOWL ^{9, 10, 12, 13, 17} **11,95 €**

mit warmem Reis, gehaltvollem Sonnenweizen, prächtigen Rotkohlstreifen, frischer Ananas, reifen Granatapfelkernen, Guacamole, gebratenen Garnelen, vollmundigem Süßkartoffelpüree, aromatischen Zucchini und unserer Chipotle-Sesamsauce

1. Antioxidationsmittel // 2. Konservierungsstoffe // 3. Farbstoffe
4. Geschmacksverstärker // 5. Phosphat // 6. Süßungsmittel // 7. Eier // 8. Fische
9. Krebstiere // 10. Milch // 11. Sellerie // 12. Sulfite // 13. Gluten // 14. Senf
15. Hähnchenkochschinken // 16. Nüsse // 17. Sesam // 18. Soja



- CLASSIC BOWL** ^{12, 13, 17, 18}**10,95 €**
mit warmem Reis, knackigen Karotten, erstklassigen Edamame-Erbsen, schaumigem Hummus, Falafel, prächtigem Rotkohl, Guacamole und unserer veganen Currysauce
- VEGGIE BOWL** ^{13, 17, 18}**9,95 €**
mit warmem Quinoa & Vollkornreis, einer gegrillten Komposition aus feinen Auberginen, vollmundigen Süßkartoffeln, aromatischen Zucchini und Zwiebeln, garniert mit erstklassigen Edamame-Erbsen, Roter Beete, duftendem Basilikum und unserer Soja-Sesam-Sauce
- GRANOLA BOWL** ^{13, 16, 18}**9,95 €**
mit ausgewogenem Granola, bekömmlichem Soyajoghurt, hausgemachtem Himbeerpüree, vitalisierenden Blaubeeren, frischen Himbeeren und knackigen Chiasamen
- SWEET POTATO BOWL** ^{12, 13, 17}**10,95 €**
mit in Ahornsirup gerösteten Süßkartoffeln, würzigem Curry-Karfiol, Roter Beete, leicht bekömmlichem Quinoa-Bulgur-Potpourri, erstklassigen Edamame-Erbsen, schaumigem Hummus, verfeinert mit Sesam und unserem Apfeldressing
- FALAFEL BOWL (VEGAN)** ^{12, 13}**10,95 €**
mit Falafel, schaumigem Hummus, reifen Granatapfelkernen, Roter Beete, saftigen Gurken, frischer Minze, knackigen Karotten, warmem Vollkornreis & Quinoa und unserer Lemon-Mint-Sauce
- CHICKEN BOWL** ^{12, 13, 17}**11,95 €**
mit frisch gegrillten Hähnchenfiletstreifen, warmem Quinoa, bekömmlicher Hirse, vitalisierenden Blaubeeren, naturreinen Radieschen, frischer Ananas, ganzen Mandeln, einer Komposition aus Salatkörnern, jungen Erbsen, knackigen Karotten und unserem Sweet-Chilli-Ananas-Dressing

1. Antioxidationsmittel // 2. Konservierungsstoffe // 3. Farbstoffe
 4. Geschmacksverstärker // 5. Phosphat // 6. Süßungsmittel // 7. Eier // 8. Fische
 9. Krebstiere // 10. Milch // 11. Sellerie // 12. Sulfite // 13. Gluten // 14. Senf
 15. Hähnchenkoischinken // 16. Nüsse // 17. Sesam // 18. Soja

Salate

TOMATE-GURKE-ZWIEBELN ^{10, 12, 13, 14} **5,50 €**

knackiger Salat mit sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken und erstklassigen Zwiebeln. Dazu reichen wir ofenfrisches Brot und Du hast die Wahl zwischen hochwertigem Joghurt-, vollmundigem Cocktail-, pikantem Chillidressing oder einer erlesenen Komposition aus Essig und Öl

MAIS-PAPRIKA-ZWIEBELN ^{10, 12, 13, 14} **6,00 €**

knackiger Salat mit sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, zuckersüßem Mais, frischer Paprika und erstklassigen Zwiebeln. Dazu reichen wir ofenfrisches Brot und Du hast die Wahl zwischen hochwertigem Joghurt-, vollmundigem Cocktail-, pikantem Chillidressing oder einer erlesenen Komposition aus Essig und Öl



Meine Zwiebeln sorgen für Deinen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, beugen also Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Gelenkschmerzen, Allergien und einer erhöhten Infektanfälligkeit vor!

RUCOLA-TOMATE-MOZZARELLA ^{10, 12, 13, 14} **7,50 €**

knackiger Salat mit sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, aromatischem Rucola und italienischem Mozzarella. Dazu reichen wir ofenfrisches Brot und Du hast die Wahl zwischen hochwertigem Joghurt-, vollmundigem Cocktail-, pikantem Chillidressing oder einer erlesenen Komposition aus Essig und Öl



KIDNEYBOHNEN-PAPRIKA-MAIS-WEICKÄSE ^{10, 12, 13, 14}7,50 €

knackiger Salat mit sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, afrikanischen Kidneybohnen, zuckersüßem Mais, frischer Paprika und zartem Weickäse. Dazu reichen wir ofenfrisches Brot und Du hast die Wahl zwischen hochwertigem Joghurt-, vollmundigem Cocktail-, pikantem Chillidressing oder einer erlesenen Komposition aus Essig und Öl



Meine Tomaten spenden Dir Kalium und sorgen für regelmäßigen Herzschlag.

HÄHNCHENBRUST-KÄSE-EI ^{3, 7, 10, 12, 13, 14}8,00 €

knackiger Salat mit sonnengereiften Tomaten, saftigen Gurken, zartem Hähnchen, niederländischem Gouda und frischem Ei. Dazu reichen wir ofenfrisches Brot und Du hast die Wahl zwischen hochwertigem Joghurt-, vollmundigem Cocktail-, pikantem Chillidressing oder einer erlesenen Komposition aus Essig und Öl

1. Antioxidationsmittel // 2. Konservierungsstoffe // 3. Farbstoffe
 4. Geschmacksverstärker // 5. Phosphat // 6. Süßungsmittel // 7. Eier // 8. Fische
 9. Krebstiere // 10. Milch // 11. Sellerie // 12. Sulfite // 13. Gluten // 14. Senf
 15. Hähnchenkochschinken // 16. Nüsse // 17. Sesam // 18. Soja



Getränke

Softdrinks

COCA COLA 0,33L	1,35 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
FANTA ORANGE 0,33L	1,35 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
SPRITE 0,33L	1,35 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
MEZZO MIX 0,33L	1,35 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
WASSER 0,5L	1,35 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
<i>Christinen Spritzig</i>	
WASSER 0,5L	1,35 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
<i>Christinen Medium</i>	

Ice Tea

FUZE TEA 0,4L	1,70 € (zzgl. 0,25 € Pfand)
<i>Hibiskus</i>	
FUZE TEA 0,4L	1,70 € (zzgl. 0,25 € Pfand)
<i>Grüner Tee Mango</i>	
FUZE TEA 0,4L	1,70 € (zzgl. 0,25 € Pfand)
<i>Pfirsich</i>	
FUZE TEA 0,4L	1,70 € (zzgl. 0,25 € Pfand)
<i>Grüner Tee Limette Minze</i>	

1. Antioxidationsmittel // 2. Konservierungsstoffe // 3. Farbstoffe
4. Geschmacksverstärker // 5. Phosphat // 6. Süßungsmittel // 7. Eier // 8. Fische
9. Krebstiere // 10. Milch // 11. Sellerie // 12. Sulfite // 13. Gluten // 14. Senf
15. Hähnchenkoischinken // 16. Nüsse // 17. Sesam // 18. Soja



Bionade



KRÄUTER 0,33L.....	1,70 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
HOLUNDER 0,33L.....	1,70 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
LITSCHI 0,33L.....	1,70 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
INGWER-ORANGE 0,33L.....	1,70 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
NATURTRÜBE ORANGE 0,5L.....	1,70 € (zzgl. 0,15 € Pfand)
NATURTRÜBE ZITRONE 0,5L.....	1,70 € (zzgl. 0,15 € Pfand)



1. Antioxidationsmittel // 2. Konservierungsstoffe // 3. Farbstoffe
 4. Geschmacksverstärker // 5. Phosphat // 6. Süßungsmittel // 7. Eier // 8. Fische
 9. Krebstiere // 10. Milch // 11. Sellerie // 12. Sulfite // 13. Gluten // 14. Senf
 15. Hähnchenkochschinken // 16. Nüsse // 17. Sesam // 18. Soja



Ernährungstipps

Eier

Eier enthalten Vitamin D, welches den Kalziumeinbau in Deine Knochen fördert.

Gurken

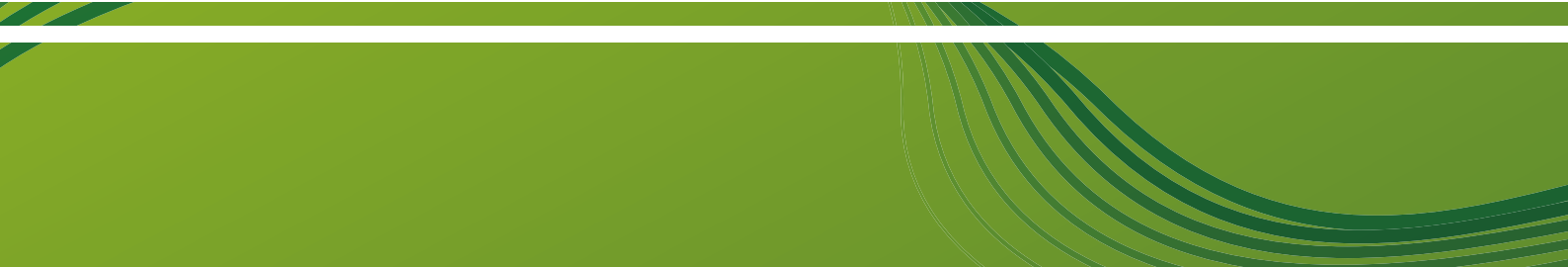
Gurken enthalten Vitamin K, welches für gesunde Knochen und ein gesundes Gewebe sorgt!

Fleisch

Fleisch führt Dir Vitamin B1 zu und stärkt Deine Skelettmuskulatur.

Thunfisch

Thunfisch spendet Dir Vitamin A, welches die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen der Atemwege erhöht. Außerdem wirst du mit Jod versorgt, welches Deine Schilddrüse stärkt!





Krautsalat

Wusstest Du schon, dass das im Krautsalat vorkommende Vitamin C Dein Zahnfleisch intakt hält?

Putenfleisch

Das In Putenfleisch enthaltene Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und in die Muskulatur.

Olivenöl

Olivenöl liefert Dir ungesättigte Fettsäuren und Antioxidantien, welche einer Arterienverkalkung vorbeugen.



foodtoopia_de



/foodtoopia

Du möchtest mehr
Ernährungstipps?
Dann folge uns doch
gerne bei Instagram
oder Facebook!





Bestellungen unter:

0 24 36 / 38 00 217

bestellung@foodtoopia.com

www.foodtoopia.de