

Menu
Dutch

Graag aan de bar bestellen

sukha
life





dit is sukha life

Bij Sukha Life geloven we dat je de meest vreugdevolle versie van jezelf wordt door je ziel, lijf en geest goed te voeden. Naast eerlijk en heerlijk eten en drinken kun je bij ons nog veel meer verkennen en ontwikkelen.

yogahub

Vind de balans voor je soul, body en mind onder begeleiding van onze ervaren yogabeleiders. We werken met kleine groepen van maximaal 10 deelnemers, zodat elke yogi de aandacht en begeleiding krijgt die hij of zij verdient.

winkel

Wil je jezelf of iemand een leuk cadeautje geven? Ook dat kan bij Sukha Life. Onze schappen zijn gevuld met mooie producten van hoofdzakelijk lokale ondernemers met oog voor duurzaamheid.

flexwerken

Ideaal voor freelancers en thuiswerkers. Voorin is het mogelijk één uur achter je laptop te werken. Meer nodig? Dan kun je een bureau boeken bij de bar of via onze website.

wifi: Sukhalife | wachtwoord: Levensvreugde1!

workshopruimte & events

Te boeken voor jouw activiteiten die bijdragen aan het bevorderen van fysieke, mentale en emotionele gesteldheid. Mail naar boeking@sukhalife.nl voor meer informatie of bezoek onze website om te zien wat er op de agenda staat.



check de agenda

Voor meer informatie over prijzen en reserveren:
zie www.sukhalife.nl

joy for the soul power for the body zen for the mind



in goed gezelschap

We kiezen onze partners zoals we alles kiezen: bewust. Eerlijke lonen, duurzame productie, oog voor mens en aarde. Niet omdat het moet. Wel omdat het klopt.

bak'm

Bak'm bakt 100% desembrood zoals het hoort. Natuurlijk, onbespoten en ambachtelijk. Maar het is meer dan een bakkerij. Het is ook een plek waar mensen werken aan herstel en nieuwe kansen krijgen om te groeien.

bocca

Bocca is al meer dan 25 jaar een pionier in duurzame specialty koffie. Onze single origin Soulmate koffie komt van Fazenda Passeio in Brazilië. Daar worden de bonen met de hand geplukt en investeert de boerderij in haar mensen, natuurherstel en zonne-energie.

duintuin

De Duintuin laat zien dat voedsel meer kan zijn dan een product. Vanuit het Heemskerkse duingebied verbouwen zij onbespoten groenten, kruiden en fruit met aandacht voor bodem, biodiversiteit en natuurlijke groei. Als sociale onderneming bieden zij ook ruimte aan mensen die werken aan herstel en een volwaardige plek in de samenleving.

healthbar matcha

Onze matcha komt uit Uji, Japan, de bakermat van de Japanse thee. Healthbar werkt rechtstreeks samen met een familiebedrijf dat al generaties lang thee verbouwt. De bladeren worden met de hand geselecteerd en op traditionele wijze verwerkt tot hoogwaardige biologische matcha.

udea

Achter veel van onze ingrediënten staat Udea. Al meer dan 40 jaar bouwen zij aan een wereld waarin biologisch en eerlijk eten de norm is, met aandacht voor dierenwelzijn, biodiversiteit en de mensen die ons voedsel verbouwen.

joy for the soul power for the body zen for the mind

drinken

graag aan de bar bestellen

koffies

Espresso | 3.3

Koffie | 3.7

Cappuccino | 4.3

Flat white | 4.3

Koffie verkeerd | 4.5

Latte macchiato | 4.5

thee

Earl grey | 3.5

Jasmijn | 3.5

Kamille | 3.5

Rooibos | 3.5

Sencha | 3.5

Verse munt | 3.8

Verse gember | 3.8
optioneel met sinaasappel of citroen

zoetstoffen nodig?



Suiker, honing en sweetener mag je naar behoefte pakken bij de bar.

opties

Extra shot espresso | 0.5

Ijsversie | 0.3

Gebakje erbij | zie eetkaart

Zonder meerprijs mag je bij ons kiezen uit één van de volgende plantaardige melkvarianten:

Havermelk | **Kokosmelk** | **Amandelmelk**

specials

Matcha latte | 5.5

groene ceremoniële premium thee uit Japan
+ € 1 met mango, aardbei of bosbes

Chai latte | 4.5

kruidig en theïne vrij, kan ook dirty (+0.5)

Golden chai | 4.5

met kurkuma kruiden

Sacred cacao | 4.5

wildgeplukt uit Peru - keuze uit neutraal of rose

Warme chocomelk | 3.8

Babyccino | 2

drink
je versehil

Onze drankjes worden gemaakt met producten van leveranciers die rekening houden met jouw gezondheid, van de telers en met die van de planeet. Waaronder: Bocca, Sacred Taste, Healthbar en Naturfrisk. En dat proef je!

drinken

graag aan de bar bestellen

sappen

Appelsap | 3.6

Appel-aardbeiensap | 3.6

Appel-perensap | 3.6

Jus d'orange | 6 of 4
versgeperst, groot of klein glas

Skin glow | 6.5
ananas - peer - brandnetelthee - gember -
grapefruit - biet - vitamine c

Power boost | 6.5
appel - citroen - gember - grapefruit -
rode biet - wortel

Detox | 6.5
komkommer - selderij - spinazie -
boerenkool - citroen

smoothies

Beterbrein | 6.5
banaan - rood fruit - rijstdrink - ginseng

Zonneschijn | 6.5
banaan - geel fruit - rijstdrink - macapoeder

fris

Bruiswater | 3.6

Cola | 3.6

Sinas | 3.6

Bitter lemon | 3.6

Elderflower | 3.6

Ginger ale | 3.6

Limonade | 2
keuze uit framboos of vlierbloesem

Ijsthee | 3.9
keuze uit citroen-limoen-mint, gember-rooibos
of perzik-sinaasappel-kamille

Kombucha | 4.6
gefermenteerde drank op basis van thee
keuze uit gember-limoen, passie of naturel

Gemberbier | 4
gebrouwen drank zonder alcohol

glaasje water erbij?



Die mag je gratis tappen
uit onze karaf bij de bar

drink
je versehif

Onze drankjes worden gemaakt met producten van leveranciers die rekening houden met jouw gezondheid, van de telers en met die van de planeet. Waaronder: Bocca, Sacred Taste, Healthbar en Naturfrisik. En dat proef je!

eten

graag aan de bar bestellen

ontbijt

hele dag

Healthy wafels | 11

op basis van haver, boekweitmeel, sojayoghurt en zoete aardappel - seizoensfruit - kokosyoghurt

Overnight oats | 9

havermout - rijstdrink - lijnzaad - gember chiazaad - kaneel - noten - seizoensfruit

Yoghurt bowl | 10

yoghurt - granola - seizoensfruit

 kan ook vegan met soja- of kokosyoghurt

 kan ook met glutenvrije granola

Açai bowl | 13

açai met banaan en mango - granola - kokos - seizoensfruit

 kan ook met glutenvrije granola

Omelet op brood | 11

ei - desembrood - paprikasaus

 kan ook met vegan ei

kies je brood

Elke dag vers afgebakken en in flinke plakken gesneden. Je kunt kiezen uit:

Desem volkoren | Desem wit | Glutenvrij

 al onze broodgerechten kunnen ook glutenvrij

open sandwiches

hele dag

Capre zen | 13

mozzarella - tomaat - pesto - rucola - balsamico - desembrood

 kan ook met vegan mozzarella

Avo nice day | 12

sukha seasoned smashed avocado - feta - granaatappel - tuinkers - desembrood

 kan ook met vegan feta

Chick happens | 14

kipfilet - pesto - parmezaan - pijnboompitjes - kiemen - zongedroogde tomaat - rucola - pesto drizzle - kiemen - desembrood

Old but gold | 10

oude kaas - augurk - dillemosterdsaus - veldsla ingelegde rode ui - desembrood

 kan ook met vegan kaas

Goat to be kidding | 11

geitenkaas - vijgenspread - pistache crunch - veldsla - desembrood

 kan ook met vegan geitenkaas

Arti party | 14

artisjok - roomkaas - paprikaspread - veldsla - desembrood

sukfa voor ieder dieet!



 vegan  glutenvrij

Heb je een allergie of wil je meer weten over de ingrediënten? Meld het ons!

planeet
aardig

Wij geloven dat meer plantaardig en minder bewerkt eten beter is voor mens en milieu. Daarom wordt ons hele menu bereid met zoveel mogelijk onbewerkte, plantaardige en biologische ingrediënten.

eten

graag aan de bar bestellen

sukfa's special

vanaf 11:00

Crispy salad rolls | 15

rijstnoedels - mango - avocado - komkommer - witte kool - komkommer - cassave - rijstvel - met saté of paprikasaus
halve portie (1 rol) | 9

kleine trek

hele dag

Croissant | 3.5

met boter en fruitbeleg

Broodje met beleg | 5

keuze uit pindakaas, pure hagelslag, fruitbeleg of kaas

Regular tosti | 9

desem brood - kaas - rauwkost - chips

 kan ook met vegan kaas

Caprese tosti | 10

desem brood - mozzarella - tomaat - pesto

 kan ook met vegan mozzarella

Healthy wafel (klein) | 7

op basis van haver, boekweitmeel, sojayoghurt en zoete aardappel - seizoensfruit - kokosyoghurt

Soep | 7

tomaat basilicum of groene curry - met brood

 kan ook met glutenvrij brood

gebak

hele dag

Worteltaart | 5

zonder geraffineerde suikers

Appelkruimel | 5

zonder toegevoegde suikers

Cheesecake | 5

zonder geraffineerde suikers, check de vitrine voor de smaken

Snickie | 3.7

huisgemaakt, zonder geraffineerde suikers

Twiksie | 3.7

huisgemaakt, zonder geraffineerde suikers

Wisselend gebak

check de vitrine

sukfa voor ieder dieet!



 vegan  glutenvrij

Heb je een allergie?

Meld het ons!

lekker &
gezonder

Veel van onze zoetigheden zijn huisgemaakt of geleverd door Rose & Vanilla en Bak'm. De meeste zijn met glutenvrije, plantaardige en biologische ingrediënten. En zonder geraffineerde suikers. Lekker én een stuk gezonder dus!



* Dinsdag Deal - samen genieten
2 koffie/thee + taart € 14,95

* Donderdag Deal - focusdag
4 uur werken aan een reguliere tafel
2 koffie / thee
1 open sandwich naar keuze
€ 22,95

** alleen geldig buiten de schoolvakanties en feestdagen*





Yogafuub

Het actuele rooster staat online

Maandag

20:30 - 21:45 BroYoga (men only)
vanaf augustus

Dinsdag

09:00 - 10:15 Pilates
10:30 - 11:45 Restorative
18:30 - 20:00 Zwangerschapsyoga
20:15 - 21:30 Supreme Release

Woensdag

09:30 - 10:45 Relax Flow
08:45 - 20:00 Relax Flow
20:15 - 21:30 Yin Yoga

Donderdag

09:00 - 10:15 Restorative
10:30 - 11:45 Extreme Relax

Vrijdag

09:00 - 10:15 Yin Yoga
vanaf midden augustus



Dankjewel dat je voor ons koos!

Deel je ervaring



Heb je het fijn en lekker gehad?

Dan help je ons enorm om een review achter te laten!



Heb je feedback? Vertel het ons, we staan altijd open voor verbetering!



Sukh
life^a





**Wil je op de hoogte blijven?
Volg ons op de socials en
schrijf je in op onze nieuwsbrief**

Burgemeester Mooijstraat 5
1901EP Castricum
06 16019114
www.sukhalife.nl
info@sukhalife.nl
[@sukhalife.nl](https://www.instagram.com/sukhalife.nl)

