



## Wij zijn Sukha Life

De meest vreugdevolle versie van jezelf worden. Dat word je door je ziel, lijf en geest goed te voeden. Daarom kun je bij Sukha Life al deze aspecten verkennen en ontwikkelen. Hieronder lees je waar je naast (h)eerlijk eten en drinken bij ons voor terecht kunt.

### 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. Onze flexwerkplekken zijn ook te boeken via onze website. Voorin is het mogelijk één uur achter je laptop te werken. Wil je langer? Dan kun je onze flexwerkplek boeken.

WiFi: Sukhalife en ww: Levensvreugde1!

### Workshopruimte & Events

Te boeken voor jouw activiteiten die bijdragen aan het bevorderen van fysieke, mentale en emotionele gesteldheid. Mail naar [booking@sukhalife.nl](mailto:booking@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](http://www.sukhalife.nl)

Joy for the Soul Power for the Body Zen for the Mind

# eten

## Graag aan de bar bestellen

### Ontbijt en meer 08:30 - 15:30

---

#### Healthy wafels | 11

op basis van haver, boekweitmeel, sojajoghurt en zoete aardappel - seizoensfruit - kokosyoghurt  
*Halve portie (1 wafel) | 7*

#### Omelet | 10.5

vegan ei - zaden pittenbrood - paprikasaus  
*met ei i.p.v. vegan ei + 1*

#### Yoghurt bowl | 10.5

soja- of kokosyoghurt - granola - seizoensfruit  
*met volle koeyoghurt + 1*

#### Overnight oats | 9

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

#### Açai bowl | 13

açai met banaan en mango - granola - kokos - seizoensfruit

#### Open face tosti | 11

vegan mozzarella - tomaat - pesto - rucola  
*met mozzarella i.p.v. vegan mozzarella + 1*

#### Tosti | 10

vegan kaas - rauwkost - chips - saus  
*met belegen kaas i.p.v. vegan kaas + 1*

#### Next generation | 3.8

pindakaas - banaan of jam zonder toegevoegde suikers

### Lunch 11:00 - 15:30

---

#### Zomer salade rollen | 15

rijstvel - rijstnoedels - gerookte tofu - mango - avocado - cassave - komkommer - witte kool - wortel - saté of paprikasaus  
*Halve portie (1 rol) | 9*

#### Proteine Plate | 15

pannekoek op basis van vegan ei en vegan hüttenkäse - tonijnsalade van peasmaker (erwteneiwit) - sla - tomaat - komkommer - zwarte sesam crackers  
*met koe hüttenkäse en kippenei + 1.5*

#### Gnocchi | 15

gnocchi (aardappeldeegkussentjes) - basilicum tomatensaus - geroosterde aubergine en paprika - butterbean tahin spread - parmezaanse kaas  
*met koe parmezaanse kaas + 0.5*

#### Loaded nacho's | 15

tortillachips - vegan gehakt - mais - vegan kaas - vegan crème freche - chilisaus - avocado - tomaat - komkommer

#### Soep | 7

Groene curry of tomaat-basilicumsoep met brood  
Verantwoord door een ander gemaakt

### Pure ingrediënten



Ons hele menu wordt bereid met zoveel mogelijk onbewerkte, biologische, plantaardige en glutenvrije ingrediënten. Heb je een allergie? Laat het ons weten.



planeet  
aardig

Moeten wij allemaal vegan of healthfreaks worden? Nee hoor. Wij geloven dat meer plantaardig en minder bewerkt eten beter is voor mens en milieu. En dat dit super lekker kan zijn, laten we je hier graag proeven.

# drinken

Graag bestellen aan de bar

## Warme dranken

---

### Espresso | 3.3

één shot espresso

### Koffie (Americano) | 3.75

dubbele espresso met water

### Cappuccino\* | 4.3

espresso - melk - melkschuim

### Flat white\* | 4.3

dubbele espresso - melk - melkschuim

### Koffie verkeerd\* | 4.5

espresso - melk

### Latte macchiato\* | 4.5

espresso - extra melk - melkschuim

### Warme chocomelk | 3.75

melkchocolade

### Babyccino\* | 2

melk - melkschuim

### Extra shot espresso | 0.5

### Yogi thee | 3.3

diverse yogi thee smaken

### Kop thee | 3.5

earl grey, jasmijn, kamille, rooibos of sencha

### Potje thee voor twee | 5.5

earl grey, jasmijn, kamille, rooibos of sencha

### Verse munt thee | 3.75

zoetstof kun je bij de bar halen

### Verse gember thee | 3.75

optioneel met sinaasappel of citroen

## Specials

---

### Matcha latte\* | 5.5

groene ceremoniële premium thee uit Japan  
melk - melkschuim

### Hojicha\* | 5

Japans geroosterde groene thee - melk  
melkschuim - nootachtige smaak

### Chai latte\* | 4.6

specerijen - warme melk - kruidig en theïne vrij

### Dirty Chai latte\* | 4.9

chai latte - shot espresso

### Golden chai\* | 4.6

kurkuma - warme melk

### Sacred cacao\* | 4.6

wildgeplukte cacao uit Peru met melk  
neutraal, chili of rose

## Plantaarldigheidje



\* Keuze uit amandel-, haver-, kokos, soja- drink of koemelk

Plantaarldige drink = € 0,05 korting op de vermelde prijs.

Zoetstoffen nodig? Die vind je bij de bar!

Ijsversies = € 0,25 op de vermelde prijs



eerlijk  
& puur  
genieten

We hebben de drankenkaart ontwikkeld met producten van leveranciers die rekening houden met jouw gezondheid, van de telers en met die van de planeet, waaronder: Bocca, Sacred Taste, Health Bar en dat proef je!

# drinken

Graag bestellen aan de bar

## Fris

---

**Naturfrisk frisdrank** | 3.6  
bitter lemon, cola, ginger ale, orangenade  
tonic of vlierbloesem

**Schulp sappen** | 3.6  
appel, appel-aardbeien of appel-peren

**Spa rood** | 3.6

**Limo** | 2  
framboos of vlierbloesem

## Smoothies

**Beter brein** | 6.5  
rijstdrink - banaan - rood fruit - ginseng

**Zonneschijn** | 6.5  
rijstdrink - banaan - geel fruit - macapoeder

## Sappen

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

**Detox** | 6.5  
korkommer - selderij - spinazie - boerenkool  
citroen

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

**Jus d'orange** | 6 of 4  
vers geperst, groot of klein glas

## Frisser

---

**Ijsthee zonder zoi** | 3.9  
citroen-limoen-mint, gember-rooibos, of kamille-  
perzik-sinaasappel

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

**Waterkefir** | 4.6  
met natuurlijke probiotica  
gember-yuzu, citrus-hop of passie-vlierbloesem

**Ginger beer** | 4  
een gebrouwen drank zonder alcohol

## Lekker voor erbij

**Worteltaart** | 5

**Appelkruimel** | 5

**Aardbei-framboos cheesecake** | 5

**Mango-yuzu cheesecake** | 5

**Snickie** | 3.75

**Twiksie** | 3.75

**Tiramisutaart** | 5

**Chocolade kokostaart** | 5

**Wisselend gebak**  
check de vitrine



beter voor  
iedereen

Al onze zoetigheden zijn huisgemaakt of geleverd door Rose & Vanilla en bevatten uitsluitend glutenvrije, plantaardige en biologische ingrediënten. En zonder geraffineerde suikers. Lekker én een stuk gezonder dus!