



Dit is Sukha Life

Bij Sukha Life geloven we sterk dat wanneer je je ziel, lijf en geest goed voedt, je de meest gezonde, levendige en vreugdevolle versie van jezelf wordt. Daarom hebben wij een unieke plek gecreëerd in Castricum waar je deze aspecten kunt verkennen en ontwikkelen. Onze ruimte combineert een foodbar, workshopruimte en flexwerkplekken, allemaal onder één dak.

Foodbar

In onze foodbar serveren we puur eten en drinken die zowel jouw gezondheid als die van onze planeet ten goede komen. Alles wat je eet en drinkt bereiden we met zorg en aandacht. We kiezen voor glutenvrije en biologische producten en geven de voorkeur aan lokale leveranciers. Wij werken samen met partners die net als wij positieve impact op de maatschappij en planeet belangrijk vinden.

Workshopruimte

De workshopruimte kan geboekt worden voor allerlei activiteiten die bijdragen aan fysieke, emotionele en of mentale gesteldheid. Neem een kijkje op onze website voor mogelijkheden om de ruimte te gebruiken of om te zien wat er op de agenda staat: www.sukhalife.nl

Flexwerken

Bij Sukha Life zit je ergonomisch én economisch goed. Ieder bureau is in hoogte verstelbaar en voorzien van een goede bureaustoel en snel internet. Alles voor een dagje werken in flow en duurzame kruisbestuiving.

In de schijnwerpers

Partners



Sukha Life is tot stand gekomen dankzij de steun van veel supporters: familie, vrienden, kennissen en onbekenden. Naast dat we trots zijn op al deze supporters, zijn we ook trots op onze zorgvuldig geselecteerde leveranciers. Hieronder zetten we er een aantal in de schijnwerpers:

Angelique Verheij
www.angeliqueverheij.nl

Beton Look
www.betonlook.nl

Bocca Koffie
www.www.bocca.nl

De Duintuin
www.deduintuin.eu

Dem Good Chai
www.demgoodchai.com

De Groene Linden
www.degroenelinde.nl

Earthware
www.earthware.nl

Hippie Monkey
www.hippie-monkey.com

Sacred Cacao
www.sacredtaste.com

En alle mooie producten in onze winkelwand
Gevarieerde ambachtslieden

www.sukhalife.nl ~ @sukhalife.nl
Burgemeester Mooijstraat 5, 1901 EP Castricum

sukha life

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



Dranken

Koffie

Koffie	3.3
Espresso	3
Cappuccino, Latte Macchiato, andere koffie specialiteiten*	4.25

Warme dranken

Chocomelk (kan vegan)	4.4
Chai Latte*	4.4
Golden Chai*	4.4
Ceremoniële cacao*	4.4

*keuze uit plantaardige melk: *amandel, haver, soja of rijst*. De *glutenvrije havermelk is niet bio*.
Koemelk kost 0.25 extra. Wij kijken naar de impact van het product.

Thee

Verse munt en/of gember	3.3
Diverse smaken: <i>Jasmijn Earl Grey Kamille</i>	3.3

Fris

Fritz Kola / Sinas	3.5
Ijsthee zonder toegevoegde suiker:	4.2
<i>Gember rooibos Citroen limoen mint Kamille perzik sinaasappel</i>	3.8
Naturfrisk: <i>Tonic Gemberbier</i>	4.4
Kombucha:	4.4
<i>Passie hop Limoen mint Gember citroen</i>	4.4
Waterkefir	5.5
Citroen gember <i>Hop passievrucht Yuzu mandarijn</i>	5.5
Lowlander	3.3
<i>0.0% wit Citrus Blonde I.P.A.- Tropisch Citroen</i>	3.3
Sappen	3.3
<i>appel appel peren appel aardbei</i>	3.3

Smoothies

Beter brein: <i>Rode vruchten, ginseng, zwarte peper en appel</i>	6
Detox: <i>Kiwibes, komkommer en mint</i>	6
Zonneschijn: <i>Banaan, kokos, macapoeder en geel fruit</i>	6.5

Menu

All day ontbijt 08:30 – 17:00

Croissants (niet bio)	4.7
<i>Naturel Choco Amandel</i>	
Wafels	12
<i>op basis van zoete aardappel met seizoensfruit</i>	
Overnight oats	7
<i>Havermout, havermelk, lijnzaad, gember, chiazaad, kaneel, fruit en noten</i>	
Granola yoghurt fruitbowl	11
<i>Soja- of kokosyoghurt met seizoensfruit</i>	
Koemelk yoghurt	+1.0

All day brunch: 11:00-17:00

Crispy salade rol	13
<i>Twee rijstvelrollen met seizoensgroenten, kiemen, glasnoedels, sticky tempeh, cassavekrupuk en dipsaus naar keuze</i>	
Rainbow Wrap	12
<i>Met seizoensgroenten, pesto, tofu</i>	

Gado gado bowl	13
<i>Geblancheerde groenten: spitskool, wortel, broccoli, kiemen, volkoren pandan rijst, tempeh, pindas en satésaus</i>	

Sukha sandwich	13
<i>Huisgemaakt brood met pesto, zongedroogde tomaten, artisjok en olijven</i>	

Extra's

<i>Gekookt ei</i>	1.5
<i>Feta/ Feto</i>	3
<i>Mozzarella</i>	2
<i>Gepekeld kippendij</i>	4

Brunch van het moment

Kijk op het krijtbord voor de brunch van het moment of vraag het ons.

Menu

Voor de volgende generatie

Beren broodje	3.5
<i>pindakaas & banaan</i>	
Fruitbeleg broodje	3.5
<i>aardbei bosbes</i>	

Zoute zin*

Friet met saus	5.5
<i>Curry Ketchup Mayo</i>	
Zoete aardappel friet met saus	6.5
<i>Curry Ketchup Mayo</i>	
Pakora	6
<i>groentebeignets met dipsaus</i>	

Zoete trek

2.5 - 5
Wisselende zoetigheden. Kijk in de vitrine of op het krijtbord wat voor lekkers we vandaag hebben.

* We frituren in rijstolie (niet bio) vanwege het hoge rookpunt, het is rijk aan antioxidanten en bevat het minder ongezonde transvetten dan ander frituurolie, wat het een gezondere keuze maakt.

Healthy

Alles wordt gemaakt met plantaardige, glutenvrije en biologische producten. Dierlijke producten kunnen gekozen worden als extra's.