



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.

Yogafuub

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 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

eten

Graag aan de bar bestellen

Ontbijt en meer 08:30 - 15:30

Healthy wafels | 11

op basis van haver, boekweitmeel, sojazyoghurt 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
chiazaad - 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 - salsasaus - avocado - tomaat -
komkommer
met koe kaas en crème freche i.p.v. vegan + 1.5

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

Plantaardigheidje



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

Plantaardige 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
kokkommer - 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

Frissier

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!