



## 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. Wij zijn een plek waar werelden samenkomen. Waar je relaxt, verbindt, werkt, beweegt, leert, inspireert, eet en drinkt. Een plek waar je echt thuiskomt dus.

### Foodbar

Onze foodbar is de hele dag geopend. Schuif aan voor warme dranken, sappen, een opbeurende lunch of gewoon een lekkere verantwoorde snack. Allemaal eerlijk en puur.

### 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 die op zoek zijn naar een fijne werkplek en duurzame kruisbestuiving. 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.

### Workshopruimte

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

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

# eten

Graag bestellen aan de bar

Lunch | 11:00 - 16:00

---

**Crispy salade rol** | 14

rijstvel, wortel, spitskool, komkommer, kiemen, noedels, tempeh, cassave & dipsaus (paprika- of satesaus)

**Gado gado bowl** | 12

rijst, spitskool, wortel, broccoli, kiemen, peasmakers, pinda's & satesaus  
*met ei + 1*

**Sukha sandwich** | 12

huisgemaakt brood, zongedroogde tomaten, artisjok, feta & olijven  
*feta (ipv feto) + 0.5*  
*met ei + 1*

**Club grilled veggies** | 13

huisgemaakt brood, hummus, aubergine, courgette & paprika

**Omelet** | 10

huisgemaakt brood & ei (kan vegan)  
*met seizoensgroenten + 1.5*

**Tosti** | 7

huisgemaakt brood & belegen kaas (kan vegan)  
*met curry of ketchup*

Pure ingrediënten



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

All day Ontbijt | 8:30 - 17:00

---

**Yoghurt bowl** | 9

soja- of kokosyoghurt, granola & seizoensfruit  
*met koeyoghurt + 1*

**Overnight oats** | 7

havermout, havermelk, lijnzaad, gember, chiazaad, kaneel, noten & seizoensfruit

**Wafels met fruit** | 10

op basis van havermeel, boekweitmeel, zoete aardappel & seizoensfruit

**Sterke start** | 6

smoothie met banaan, pindakaas of amandelpasta & dadels

Next generation | 08:30 - 17:00

---

**Beren broodje** | 3.5

huisgemaakt brood, pindakaas & banaan

**Broodje fruitbeleg** | 3.5

huisgemaakt brood, aardbeien fruitbeleg



planeet  
aardig

We hebben ons menu aangepast aan één van de grootste uitdagingen van deze tijd: milieu-impact en toegang tot 'gezonder' eten. Moeten we dan allemaal vegan en healthfreaks worden? Nee hoor. We geloven er wel in dat meer plantaardig en zoveel mogelijk onbewerkt eten nodig is. En dat dit super lekker kan zijn, laten we je hier graag proeven.

# drinken

Graag bestellen aan de bar

## Warme dranken

---

**Koffie** | 3.5

zwart

**Koffie verkeerd\*** | 4

espresso & warme melk

**Cappuccino\*** | 4

shot espresso, warme melk & melkschuim

**Babyccino\*** | 2.2

warme melk & melkschuim

**Latte macchiato\*** | 4.4

shot espresso, extra warme melk & melkschuim

**Espresso** | 3.1

shot espresso

**Dubbele espresso** | 3.9

dubbele shot espresso

**Flat white\*** | 4.5

dubbele espresso & melkschuim

**Thee** | 3

diverse yogi thee smaken

**Potje thee voor twee** | 4.5

smaken: earl grey, jasmijn of kamille

**Extra shot espresso** | 0.5

**Plantaadigheidsje**



\* Keuze uit amandel-, haver-, koe-, kokos- of sojamelk.  
Plantaadige melk = €0,20 korting op de vermelde prijs.

**Verse munt thee** | 3.6

honing kun je bij de bar halen

**Verse gember thee** | 3.6

optioneel met sinaasappel of citroen

**Warme chocomelk\*** | 3.8

melkchocolade

## Specials

---

**Matcha latte\*** | 4.4

groene thee uit Japan, warme melk & melkschuim

**Chai latte\*** | 4.4

specerijenmix, warme melk & melkschuim

**Dirty chai\*** | 4.8

chai latte met een shot espresso

**Golden chai\*** | 4.4

kurkuma & warme melk

**Sacred cacao\*** | 4.6

wildgeplukte cacao uit Peru met melk of water  
smaken: neutraal, match mint, chili of rose

**Pumpkin spice** | 4.4

warme haverdrink & specerijenmix

eerlijk  
& puur  
genieten

We hebben de drankenkaart ontwikkeld met producten van leveranciers die rekening houden met jouw gezondheid en met die van de planeet, waaronder: Bocca, Sacred Taste, Dem Good Chai en dat proef je.



# drinken

Graag bestellen aan de bar

## Fris

---

**Naturfrisk bitter lemon** | 3.5

**Naturfrisk cola** | 3.5

**Naturfrisk ginger ale** | 3.5

**Naturfrisk ginger beer** | 3.8

**Naturfrisk orangenade** | 3.5

**Naturfrisk vlierbloesem** | 3.5

**Naturfrisk tonic** | 3.5

**Appelsap** | 3.3

**Appel-aardbeiensap** | 3.3

**Appel-perensap** | 3.3

**Sinaasappelsap** | 3.5

**Spa rood** | 3.3

**Limo** | 1.9

smaken: framboos of vlierbloesem

Lekker voor erbij

---

**Appelkruimel** | 4.5

**Worteltaart** | 4.9

**Snickie** | 3.5

**Twiksie** | 3.5

**Wisselend gebak** | 4.5

check de vitrine

## Frisser

---

**Ijsthee** | 3.9

zonder toegevoegde suikers

smaken: citroen-limoen-mint, gember-rooibos, of kamille-perzik-sinaasappel

**Kombucha** | 4.4

gefermenteerde drank op basis van thee

smaken: gember, passie of yuzu

**Waterkefir** | 4.4

bevat natuurlijke probiotica

smaken: gember-citroen, passie-hop of yuzu-mandarijn

## Smoothies

---

**Beter brein** | 6

banaan, rood fruit, zwarte peper & ginseng

**Zonneschijn** | 6

banaan, geel fruit & macapoeder

**Sterke start** | 6

banaan, pindakaas of amandelpasta, dadels

Watertje erbij?



Die mag je gratis zelf tappen bij de bar wat je ook bestelt. Glazen staan eraanst.

beter  
voor  
iedereen

Bijna al onze zoetigheden zijn huisgemaakt met glutenvrije, plantaardige en biologische ingrediënten. Ook zonder geraffineerde suikers. Lekker én een stuk gezonder dus!

