



le régime crétois

→ C'est quoi ?

Prenez 15 secondes pour lire.
Découvert par le Pr Serge Renaud, ce régime en plus d'être parfait pour la ligne, prend soin de notre ❤️ grâce à la qualité de ses aliments (légumes, légumineuses, fruits, céréales bio...).
Venu de Grèce, ce mode alimentaire nous invite à nous rapprocher des produits bruts tout en favorisant notre santé et notre longévité grâce, entre autres, aux bons acides gras de l'huile d'olive.

Kali orexi ! (bon appétit ! en Grec)

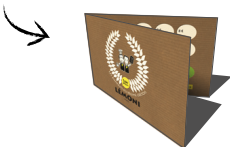


les céréales bio

→ Nous adorons 🌻

Les céréales bio équilibrent et structurent le repas. Grâce à leurs sucres lents complexes, elles diffusent lentement dans l'organisme, évitant par la même un pic "glycémique" inutile. Elles participent aussi à un sentiment et une réalité de satiété bénéfique au métabolisme. Riches en minéraux et parfois aussi en protéines, elles évitent les coups de pompe, apaisent notre système nerveux grâce au magnésium qu'elles recèlent très souvent en quantités importantes.

les petits + so chic



Carte de fidélité :
Demandez-la vite, elle est gratuite.



Jouez et gagnez :
Faites vos emplettes avec le **sac école** (2,50€) et au 15ème passage repartez avec un smoothie ou un dessert. **L'écologie, nous avons tous à y gagner !**



Notre esprit

Avec **Lémoni** (citron en Grec), vivez les bienfaits du régime crétois : nutrition et sport, Well-being food.

→ Nous aimons



Nous privilégions les céréales bio, les viandes maigres, les poissons, les fruits rouges, les légumes verts, l'huile d'olive extra vierge, les graines de lin, sésame, et fruits secs bio... Sans oublier notre créativité.

→ Nous n'aimons pas

Exit les graisses saturées, les produits trop salés ou trop sucrés et les mauvais produits industriels, les cuissons violentes et dévitalisantes.



→ Lémoni VOUS livre

N'oubliez pas de consulter notre carte de livraison



→ Suivez-nous!

Pour avoir les menus du jour et suivre toutes nos actualités gourmandes, retrouvez-nous sur Facebook et/ou écrivez à laurent@lemonicafe.fr



→ Lémoni Hérol
À bientôt !



Ouvert du lundi au vendredi de 12h à 15h
5 rue Hérol 75001 paris (M° Châtelet les Halles)
5 rue de Clichy 75009 paris (M° Saint-Lazare)
01 45 08 49 84
www.lemonicafe.fr



LÉMONI
RESTAURANT
www.lemonicafe.fr

CARTE ET MENUS

Une nourriture saine, anti-routine et pleine de goût, sous l'influence du régime crétois.



Restauration sur place / à emporter
privatisation / épicerie fine et traiteur

→ À LA CARTE...

Lémoni change ses plats tous les jours, donc impossible de vous donner les recettes, **nous faisons encore nos courses...** Faites-nous confiance et **recevez les menus** avant midi par email, laurent@lemonicafe.fr

les salades

Venez découvrir nos recettes originales, choisissez parmi plusieurs salades.

Sur place / À emporter

Petite 350 ml (2 choix)	6€50 / 5€50
Moyenne 500 ml (2 choix)	8€50 / 7€50
Grande 750 ml (3 choix)	9€50 / 8€50

les plats

Faits Maison de A à Z.

Flans de légumes de saison, gratins de légumes, risottos, poêlées de légumes, dos de poissons, viandes sélectionnées

Sur place / À emporter

Gratin de penne	7€80 / 6€80
Plat Végétarien (V)	7€80 / 6€80
Plat du jour Protéiné	10€50 / 9€50

la soupe du jour

Une recette chaque jour pour vous amuser et vous réchauffer !!!

Sur place / À emporter

	6€00 / 5€00
--	-------------

les desserts

100% créatifs et sains. Avec plus de 10 recettes par jour, du "léger au gourmet": 3€00

Mousse au chocolat "Maison" sans beurre ni crème
Muffin santé
Crème de quinoa bio aux fruits des bois
Pannacotta classique ou au lait de céréales Bio
Compotes Bio au naturel,
Riz au lait crétois.

les smoothies



3€00
Que du fruit, sans sucre ajouté, préparez-vous à succomber ! (25cl)

→ Au menu du jour :

Salade «anti-oxydante», salade «belles fesses», smoothie «zumba» et «red dingue», risotto «zen zen», flan de légumes «méditation», cheese cake «so slim», fondant au chocolat «no gluten».....

Bref, on se lâche pour votre forme !



→ LES MENUS

Commencez par choisir votre menu, puis choisissez son contenu en fonction des produits du marché.

Menu Végétarien



Sur place / À emporter

Plat V + Dessert	10€50 / 9€50
Plat V + Salade	10€50 / 9€50
Plat V + Salade + Dessert ..	12€00 / 11€00

Menu Protéiné

(Viande ou poisson)



Sur place / À emporter

Plat P + Dessert	13€50 / 12€50
Plat P + Salade	13€50 / 12€50
Plat P + Salade + Dessert ..	15€00 / 14€00

Menu Salade



Sur place / À emporter

Petite S Salade + Dessert	7€20 / 6€20
(2 choix)	
Moyenne S Salade + Dessert	10€50 / 9€50
(2 choix)	
Grande S Salade + Dessert ..	11€50 / 10€50
(3 choix)	

Menu Soupe



Sur place / À emporter

S Soupe + Dessert	7€20 / 6€20
S Soupe + Salade + Dessert ..	12€00 / 11€00