

Al onze fruit- & groentensmoothies hebben als basis een appel-mango sap

## Fruitsmoothies 5,50€

- TROPICAL (aardbeien - banaan)
- SUNSHINE (ananas - mango)
- PARADISE (mango - aardbeien)
- FANTASY (frambozen - mango)
- SUNSET (frambozen - aardbeien)
- BLUEBERRY (bosbessen)

### AARDBEIEN

Aardbeien bevatten, net zoals frambozen, **anti-oxidanten** die ons beschermen tegen **vroegtijdige veroudering**. Aardbeien bevat ook stoffen die een **goed humeur** bevorderen. Aardbeien zijn rijk aan vitamine A, B en C en aan sporenelementen als kalium, calcium en ijzer. Bovendien bevatten aardbeien **weinig calorieën**: 25 per 100 gram.

### BANAAN

De banaan is een van de **meest voedzame** soorten fruit. Banaan bevat veel koolhydraten die voor **extra energie** zorgen. Ook bevat banaan stoffen die het **humor/blijdschap bevorderen** en stoffen die voor **ontspanning** zorgen en dus **stress verminderen**. Tel daarbij de diverse mineralen zoals kalium en fosfor en vitamine B en we kunnen de banaan met recht een **energie booster** noemen.

### ANANAS

Lekker zoet en tropisch. Ananas bevat calcium en ijzer en bevat stoffen die de **spijsvertering bevorderen**. Ananas is caloriearm (50 kcal per 100 gram) omdat er **geen eiwitten of vetten** en amper 11% koolhydraten in zitten. Verder bevat de ananas 1% vezels en is rijk aan vitamine C: 18 à 25 mg. Tevens bevat de ananas ook kleine hoeveelheden magnesium, calcium en fosfor.

### MANGO

De mango is **wereldwijd het meest gegeten fruit** en heeft een welbekende klassieke smaak. In India worden mango's gegeten om **interne bloedingen te stoppen en om het hart en de hersens te versterken**. Mango's bevatten ook veel ijzer en verder vooral veel beta-caroteen (een sterk anti-oxidant dat je **beschermt tegen ziekten en veroudering**). Mango is ook rijk aan vitamine B en C.

### BOSBESSEN

De bosbes lijkt **grote voordelen** voor de **gezondheid** te bezitten. Anthocyanine, de stof die de bosbes zijn vaak blauwe kleur geeft, blijkt **ontstekingsremmend, anti-verouderend, cholesterolverlagend en beschermend tegen verschillende ziekten** te werken. Er zijn maar **weinig voedingsmiddelen** die **meer anti-oxidanten** bevatten dan bosbessen. Verder **bevorderen** bessen ook nog de **collageenproductie**. Collageen is de natuurlijke stof die de huid elastisch en dus jong houdt.

### FRAMBOZEN

Vooral de frambozen zijn erg populair vanwege de **hoge hoeveelheden anti-oxidanten**. De anti-oxidanten **neutraliseren agressieve moleculen** in het lichaam en **voorkomen celbeschadiging**. Frambozen bevatten ook vitamine C en anthocyanines. Ongeveer de helft van de anti-oxidant werking van frambozen wordt veroorzaakt door ellagitanines. Die vind je, naast in frambozen, in kleine hoeveelheden in aardbeien, maar verder in geen enkel ander fruit.

## Groentensmoothies 6,00€

- ORANGE (wortel - paprika - knolselder - gember)
- GREEN (spinazie - broccoli - pastinaak - appel)

### ORANGE

Vanwege de gember wordt deze smoothie vaak voor **detox en/of ontgiftig** gebruikt. Wortels zijn rijk aan bètacaroteen, dat in het lichaam wordt omgezet in vitamine A. En dat schijnt weer **goed voor uw ogen** te zijn.

Paprika's bevatten veel gezonde voedingsstoffen. De paprika is rijk aan vezels en een natuurlijke bron van vitamine E, folaat (vitamine B11) en vitamine B6. Ook is de paprika een goede bron van plantaardig eiwit. De gele en roodoranje kleur duidt op een grote hoeveelheid bètacaroteen. Dit is een antioxidant dat samen met andere voedingsstoffen het lichaam beschermt tegen **weefsel schade en veroudering**. In het lichaam wordt bètacaroteen ook omgezet in vitamine A wat goed is voor het **gezichtsvermogen**. Daarnaast is de paprika rijk aan vitamine C. Samen met vitamine A spelen ze een belangrijke rol in je **afweersysteem**. Vitamine C en de B vitamines helpen tenslotte samen met de natuurlijke suikers je **hersenen goed te laten functioneren**.

De knolselderij heeft ook louter goede eigenschappen. Neem alleen al de **heilzame werking** die de knolselderij krijgt toegedicht, van het **stimuleren van de moedermelk productie** tot het **lozen van nierstenen**....

### GREEN

Spinazie zorgt voor **spierkracht**. Denk maar eens aan stripheld Popeye die altijd spinazie gebruikt als er weer eens geknakt moet worden.

Broccoli is rijk aan vitamine C, rijk aan vezels en is de **bron van de zo populaire omega 3** vetzuren.

Vroeger was pastinaak een zeer geliefde groente, het is een voorganger van onze winterwortel. Tegenwoordig rekenen we de pastinaak tot de 'vergeten groenten' want bijna niemand kent de pastinaak nog. Het is een lange ivoorkleurige wortel die wel 300 gram per stuk kan wegen. De smaak is **intens, aromatisch** en enigszins zoet en ligt tussen de smaak van wortel en knolselderij in. Appels bevatten **weinig calorieën**, ze leveren niet veel vitamine C maar wel **veel voedingsvezel en kalium**.

## Shots (1 x 4,00€ - 15 x 3,00€)

- gember, citroen, appel, kurkuma
- gember, citroen, ananas, munt

### GEMBER

heeft goede eigenschappen die helpen bij bijvoorbeeld het **verminderen van een opgeblazen gevoel** en helpt het je lichaam **voedingsstoffen beter op te nemen**.

### KURKUMA

helpt bij het **reinigen van het bloed**, stimuleert de aanmaak van collageen en houdt je **huid soepel**. Daarnaast heeft kurkuma een zeer positieve werking op het **verteren van vetten** in je lichaam.

Bij Sophia's kan je je lunch en/of sap bestellen: lekker, gezond en geleverd! Wij gaan voor premium kwaliteit, en dat proef je!

Bestel voor 10u en wij leveren tegen 12u.

mail@sophias.be | +32 3 369 02 02 | bestellen.sophias.be

bestel jouw lunch op [sophias.be](http://sophias.be)



menu



## Bowls

### Power Bowl

Chiazaadpudding met vers fruit, yoghurt, zaden & spirulina  
8,50€

### Coco Bowl

Yoghurt met granola, kokos, pompoenpitten & kurkuma  
6,50€

### Blue Bowl

Yoghurt met havermout, agave, blauwe bessen & banaan  
6,00€

**SPIRULINA**  
rijk aan **vitaminen, eiwitten, essentiële aminozuren, omega 3-vetzuren, essentiële vetzuren** en allerlei **mineralen**. Het wordt over de hele wereld verkocht als voedingssupplement. Spirulina is een van de **rijkste bronnen van proteïnen**. Het eiwitgehalte is ongeveer 60-70%.

**CHIAZADEN**  
maakten al onderdeel uit van het voedselpatroon van de Azteken en Maya's.  
Het wordt nog steeds door veel volkeren in Midden- en Zuid-Amerika gebruikt als **voedsel en als medicijn**. Door de bijzondere eigenschappen en de **hoge energiewaarde** had chiazaad vroeger een **hogere status dan goud**. Krijgers van de Azteken kregen chiazaden mee om er zeker van te zijn dat ze een **'energieboost'** hadden tijdens de lange afstanden die ze moesten afleggen.

## Salades

### Parma 12€

gemengde salade, parmaham, mozzarella met balsamicodressing, honing- & tijmdressing, walnoten, rucola, kerstomaten

### Greek 12€

gemengde salade, fetakaas, komkommer, kerstomaten, granaatappel, olijfolie, rucola, honingmosterd vinaigrette, pijnboompitten

### Zalm 12€

gemengde salade, gerookte zalm, ei, avocado, rode ui, tomaat, wasabidressing en zaden

### Kip 12€

gemengde salade, gebakken kipfilet, currydressing, kerstomaten, komkommer, preischeuten, wortel

## Pasta's

### Spaghetti Bolognaise

tomatensaus, wortel, paprika, gehakt  
10€

### Spaghetti Veggies

tomatensaus met groentjes  
9€

### Spaghetti Pesto

groene pesto, pijnboompitten, rucola, kerstomaten  
12€

## Wraps

### Zalm

gerookte zalm, roomkaas, komkommer, radijsscheuten  
9€

### Tuna

tonijnsla, rode ui, sla, augurk, yoghurt mayonaise, Citroensap  
8,5€

### Parma

groene pesto, mozzarella, rucola, pijnboompitten, zongedroogde tomaten  
9€

### Kalkoenfilet

roomkaas, groene pesto, rucola, pijnboompitten  
8,5€

### Hummus

avocado, rode ui, rucola, zongedroogde tomaten  
8,5€

## Luxe Broodjes

Heerlijke broodjes van spaanse origine.  
Breed rustiek brood van 27cm lang

### Hummus

hummus, avocado, granaatappel, radijsscheuten  
6,5€

### Brie

brie, honing, walnoten, rucola  
6€

### Parma

parmaham, olijfolie, rucola, zongedroogde tomaten, mozzarella, pijnboompitten  
7€

### Tuna

tonijnsla, griekse yoghurt, zongedroogde tomaten, rode ui  
6,5€

### Kalkoen

kalkoenfilet, jonge kaas, ei, mayonaise, augurk, tomaat  
6€

### Zalm

gerookte zalm, wasabimayonaise, ei, rucola, pijnboompitten, zaden  
7€

## Broodjes

Heerlijke krokante stokbroodjes  
(ook 's middags nog !)

Keuze tussen wit of bruin broodje van 29 cm

Supplement SMOS  
(sla, tomaat, komkommer, ei, wortel) = 1€

• Ham	3,5€	• Krabsla	4€
• Kaas	3,5€	• Kip Curry	4€
• Ham & Kaas	4€	• Thaise kip	4,5€
• Preparé	4€	• Tonijnsla	4€
• Martino	4,5€	• Parmaham	5€
• Brie & honing	5,5€	• Kalkoenfilet	4,5€

## Verse Dagsoep

van oktober t.e.m. april leveren we dagverse soep, geen poeders of potjes :  
**verse groentjes !**

• Dagsoep	4€
• Dagsoep met brood	5€



## Vergaderingen en Buffetten

Broodjes, wraps, salades, soep, smoothies,...  
Alles is mogelijk. Bel of mail ons uw wensen door en wij maken een vrijblijvende offerte.  
Bestelling ten laatste daags ervoor.

mail@sophias.be | +32 3 369 02 02 | bestellen.sophias.be

