



JUICE & ICE CREAM BAR

COCKTAILS DE JUS DE FRUITS & DE LÉGUMES

FRUIT & VEGETABLE JUICE COCKTAILS

Cocktails de jus de fruits et de légumes frais ou smoothies 20
Selection of fruit and vegetable juice cocktails or smoothies 20

FRENCH RIVIERA

Pêche, nectarine, melon & abricot
Peach, nectarine, melon & apricot

HEART BENEFITS

Mangue, framboise, myrtille & pastèque
Mango, raspberry, blueberry & watermelon

BREAK

Pomme, épinard, céleri, banane & amandes
Apple, spinach, celery, banana & almonds

DETOX

Ananas, banane, pomme, carotte, betterave & gingembre
Pineapple, banana, apple, carrot, beetroot & ginger

VEGGI

Concombre, céleri, fenouil, tomate, betterave & carotte
Cucumber, celery, fennel, tomato, beetroot & carrot

FAT BURNER

Orange, kiwi, citron, pamplemousse & ananas
Orange, kiwi, lemon, grapefruit & pineapple

GREEN JUICE

Kale, pomme, concombre & menthe
Kale, apple, cucumbe & mint

ANTI-OX

Fruits rouges, pastèque, pomme, kiwi & citron
Red fruits, watermelon, apple, kiwi & lemon

AVOCADO

Avocat, banane, mangue & lait d'amande
Avocado, banana, mango & almond milk

BOOSTER

Carotte, gingembre, orange & pomme
Carrot, ginger, orange & apple

AFTER SPORT

Banane, framboise, myrtille, orange & lait d'amande
Banana, raspberry, blueberry, orange & almond milk

DIGEST

Mangue, ananas, orange & fruit de la passion
Mango, pineapple, orange & passion fruit

POUR NOS PETITS GOURMANDS FOR OUR LITTLE ONES

ARIELLE

Fraise, framboise, sirop de grenadine, fraise Tagada
Strawberry, raspberry, grenadine syrup, Tagada strawberry

NEMO

Orange, mangue, citron, chantilly, vermicelles colorés
Orange, mango, lemon, whipped cream, colored vermicelli

GLACES & SORBETS

ICE CREAMS & SORBETS

Petit cornet gaufré avec topping au choix - *Small cone with topping* 10
Grand cornet gaufré avec topping au choix - *Large cone with topping* 15
Pot avec un topping au choix - *Cup with one topping* 20

CRÈMES GLACÉES – ICE CREAM

Vanille de Madagascar
Vanilla from Madagascar
Chocolat grand cru 64%
Chocolate grand cru 64%
Caramel fleur de sel
Salted caramel

Pistache du Piémont
Pistachio from Piémont
Yaourt
Yogurt
Glace du jour
Ice cream of the day

SORBETS – SORBET

Fraise
Strawberry
Framboise
Raspberry
Citron
Lemon

Noix de coco
Coconut
Mangue
Mango
Sorbet du jour
Sorbet of the day

TOPPINGS

FRUITÉS – FRUITS

Coulis framboise
Raspberry coulis
Coulis mangue
Mango coulis

CRAQUANTS – CRUNCHY

Amandes caramélisées
Caramelized almonds
Noisettes caramélisées
Caramelized hazelnuts
Eclats oréo chocolat
Oreo chocolate slivers

GOURMANDS – SWEETS

Sauce caramel
Caramel sauce
Sauce chocolat
Chocolate sauce
Chantilly
whipped cream

LUDIQUES – FUN

Smarties
Smarties
Vermicelles colorés
Colored vermicelli
Fraises Tagada
Tagada strawberries

SUPERFOOD

Supplément - *Extra* 5

SPIRULINE – *SPIRULINA*

CHANVRE – *HEMP*

ORGE – *BARLEY*

CHIA – *CHIA SEED*

BAOBAB – *BAOBAB*

LUCUMA – *LUCUMA*

BIENFAITS DES FRUITS

FRUITS BENEFITS

ABRICOT – APRICOT

100g : 50 Kcal, 12.6 g Glucides / Carbohydrates

Régénérateur cellulaire, antidépresseur, tonique pour notre système nerveux, brûleur de graisse.

Cell restorer, antidepressant, fortifies for the nerve centers, fat burner.

AMANDE – ALMOND

100g : 634 Kcal, 17.2 g Glucides / Carbohydrates

Apporte la sagesse, facilite le travail intellectuel, anti-diarrhéique.

Provides wisdom, eases brain work, antidiarrheal.

ANANAS – PINEAPPLE

100g : 51 Kcal, 16.9 g Glucides / Carbohydrates

Stimule la digestion, brûleur de graisse. Stimulates digestion, fat burner.

BANANE – BANANA

100g : 90 Kcal, 20.0 g Glucides / Carbohydrates

Source d'énergie, antidépresseur.

Provides energy, antidepressant.

CITRON – LEMON

100g : 90 Kcal, 20.0 g Glucides / Carbohydrates

Tonifiant pour le système nerveux, l'appareil digestif et l'organisme, lutte contre l'obésité, contribue à la perte de poids, prévention cancer, contribue à une belle peau.

Fortifies for the nerve centers, digestive system and organism, fatburner, preventive to cancer, contributes to a good-looking skin.

FRAISE – STRAWBERRY

100g : 36 Kcal, 7.0 g Glucides / Carbohydrates

Tonique et reminéralisante, dépurative, désintoxiquante, lutte contre le vieillissement, contribue à une belle peau.

Tonic, remineralizing, depurative, detoxifying, anti-aging, contributes to a good-looking skin.

FRAMBOISE – RASPBERRY

100g : 44 Kcal, 8.8 g Glucides / Carbohydrates

Aphrodisiaque, tonique pour le cœur et l'organisme, contre la constipation, contribue à une belle peau.

Aphrodisiac, heart protection, against constipation, contributes to a good-looking skin.

KIWI – KIWI

100g : 53 Kcal, 11 g Glucides / Carbohydrates

Renforce le système immunitaire, régulateur cardiaque, abaisse le taux de cholestérol, assure une belle peau.

Strengthens the immunity system, heart regulator, lowers the level of cholesterol, contributes to a good-looking skin.

MANGUE – MANGO

100g : 63 Kcal, 15 g Glucides / Carbohydrates

Idéal pour le cœur, anticancéreux.

Ideal for the heart, anticancer agent.

MELON – CANTALOUPE

100g : 29 Kcal, 6 g Glucides / Carbohydrates

Aide à éliminer des toxines de l'organisme & diurétique, contribue à une belle peau.

Cutting away toxins and diuretic, contributes to a good-looking skin.

MÛRE – BLACKBERRY

100g : 52 Kcal, 12 g Glucides / Carbohydrates

Combat la fatigue, la constipation, les inflammations de l'estomac, anti-diarrhéique, contribue à une belle peau.

Source of energy, against constipation, against stomach inflammation and antidiarrheal, contributes to a good-looking skin.

ORANGE – ORANGE

100g : 45 Kcal, 9.9 g Glucides / Carbohydrates

Renforce les protections immunitaires, un pouvoir tonique et nutritif sur l'organisme,

contribue à une belle peau, brûleur de graisse. Strengthens the immunity system, a tonic and nutritious effect on the organism, contributes to a good-looking skin, fat burner.

PAMPLEMOUSSE – GRAPEFRUIT

100g : 41 Kcal, 7.8 g Glucides / Carbohydrates

Détoxiquant, dépuratif, contribue à une belle peau, brûleur de graisse.

Fat burner, detoxifying, depurative, contributes to a good-looking skin.

PASTÈQUE – WATERMELON

100g : 29.6 Kcal, 7 g Glucides / Carbohydrates

Aide à contrôler le rythme cardiaque, rafraîchissante et dépurative.

Heart beating regulator, refreshing and depurative.

PÊCHE – PEACH

100g : 50 Kcal, 11.8 g Glucides / Carbohydrates

Lutte contre calculs rénaux, l'insuffisance rénale, les problèmes de la vessie et de la prostate, contre le surmenage.

Fights kidney stone & renal insufficiency, prevent problems of bladder and prostate, stress regulator.

POIRE – PEAR

100g : 62 Kcal, 13.5 g Glucides / Carbohydrates

Antioxydante, antidépresseur, contre l'hypertension.

Anti-oxidizing, stress regulator, control high blood pressure.

POMME – APPLE

100g : 57 Kcal, 13.5 g Glucides / Carbohydrates

Renforce les protections immunitaires, diurétique, désintoxiquante, contribue à la perte de poids.

Strengthens the immunity system, diuretic, detoxifying, helps weight loss.

BIENFAITS DES LEGUMES

VEGETABLES BENEFITS

BETTERAVE – BEETROOT

Pour 100g : 41 Kcal, 8.9 g Glucides / Carbohydrates

Régule la pression artérielle, nutritif et énergétique, stimule le système immunitaire.

Regulates blood pressure, nutritious, source of energy, strengthens the immunity system.

CÉLÉRI – CELERY

Pour 100g : 41 Kcal, 9.25 g Glucides / Carbohydrates

Bénéfique pour une bonne santé cardio-vasculaire, très peu énergétique.

Beneficial for the cardiovascular system, low level of carbohydrates.

CONCOMBRE – CUCUMBER

Pour 100g : 13 Kcal, 3.1 g Glucides / Carbohydrates

Diurétique et reminéralisant.

Diuretic and reminalizing.

FENOUIL – FENNEL

Pour 100g : 27 Kcal, 4.6 g Glucides / Carbohydrates

Contre l'hypertension artérielle, assure la solidité des os et des dents.

Regulates blood pressure, strengthen bones and teeth.

JALAPENOS – JALAPENOS

Pour 100gr/64kcal, 4.6 Glucides/ carbohydrates

Antioxydants, prévient des maladies cardiovasculaires et contribue à la perte de poids.

Anti oxydizing, prevents cardiovascular diseases, fat burner.

KALE – KALE SALAD

Pour 100gr/50kcal, 9.8 glucides/carbohydrates

Antioxydants, prévient du cancer et de la dégénérescence maculaire.

Anti oxidizing, prevents cancer and the macular degeneration.

BIENFAITS DES SUPERFOOD

SUPERFOOD BENEFITS

SPIRULINE – SPIRULINA

Algues riches en protéines, faibles en acides gras, prévient du cholestérol.

Blue seaweed rich in protein, anticholesterol agent.

CHIA – CHIA SEED

Graines riches en Oméga 3, favorise la digestion et lutte contre la constipation.

Seed rich in Omega 3, against constipation , depurative.

BAOBAB – BAOBAB

Riche en antioxydant, vitalité, vitamine C, calcium, potassium et magnésium.

Rich in antioxidant, vitality, vitamin C, calcium, potassium and magnesium.

CHANVRE – HEMP

Plante riche en acides gras essentiels , très bon complément alimentaire.

Rich in essential fatty acids, good food supplement.

ORGE – BARLEY

Riche en glucide complexes, vitamines et minéraux, très bon le matin.

Cereals rich in complex carbohydrate, vitamins and minerals, good for the morning.

LUCUMA – LUCUMA

« L'Or sucré des Incas » riche en vitamines, fibres et antioxydants.

Rich in vitamins, fibers and antioxidant.

*Nos suggestions au fil de la saison annoncées à l'ardoise / Our daily selections
N'hésitez pas à demander les conseils de nos barmen / Do not hesistate to ask for some advices*

QS>bqpbosf bfk'irpâMofubkBrolp+,S>Q^kapbosf bfk'irabaâMof'bpfkBrolp+



HOTEL DU CAP-EDEN-ROC

CAP D'ANTIBES