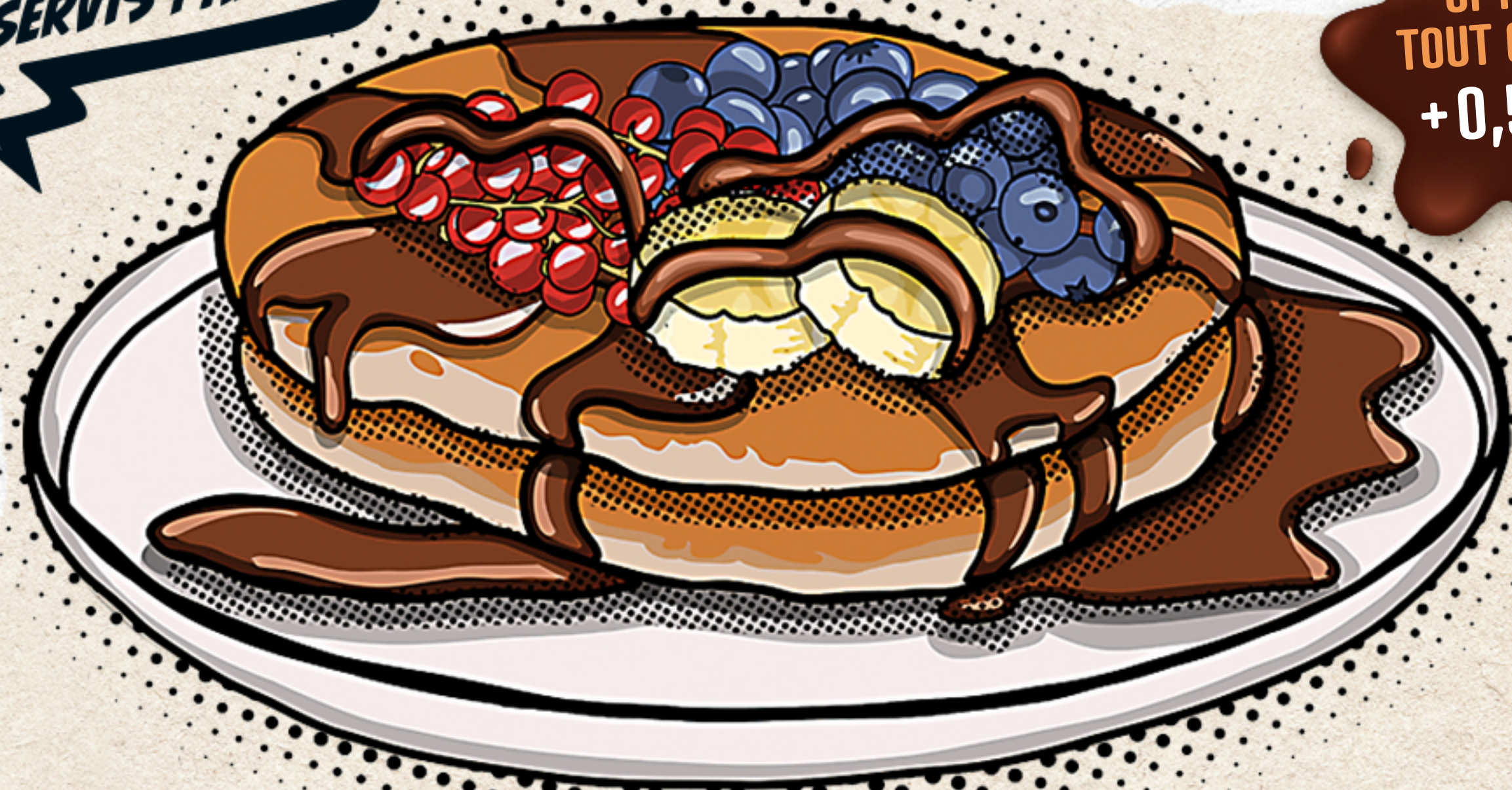


SERVIS PAR 2



OPTION
TOUT CHOCO
+0,50 €

PROTEIN PANCAKES

Classic Monster Pancakes

Pancakes ultra protéinés nappés de la sauce de votre choix (fraise, framboise, chocolat, caramel, vanille, peanut butter)

🍷 20 g ⚡ 20 g 🍷 3 g

Loaded Monster Pancakes

Pancakes ultra protéinés recouverts de fruits frais & nappés du coulis de votre choix (fraise, framboise, chocolat, caramel, vanille, peanut butter)

🍷 20 g ⚡ 25 g 🍷 3 g

Chocolate Monster Pancakes

Pancakes ultra protéinés recouverts de banane, d'éclats de noix, de pépites de chocolat et d'une sauce chocolat zéro

🍷 25 g ⚡ 44 g 🍷 21 g

OPTION Extrapancake (l'unité) +1,50 €

OPTION Heroes Super Ice Cream + 2,00 €

Ajoute notre incroyable crème glacée faible en calories sur tes pancakes



NOS TOPPINGS +0,50 €

Pépites de chocolat noir, noix, cajou, coco, amandes, granola, fruits frais, peanut butter etc...

NOS SAUCES +0,50 €

Fraise, framboise, chocolat, caramel, peanut butter, sirop d'érable, sirop d'agave, etc...

CRÊPES

3,90 €

Healthy Crêpe

Crêpe sans gluten hyper protéinée et sans sucres servie avec un nappage ou une pâte à tartiner

🍷 9 g ⚡ 4 g 🍷 11 g



MEAL PREP



Classique : 10,90 €
XL : 12,90 €

SUPER ICE CREAM

3,90 €

JUSQU'À
80%
DE SUCRES
EN MOINS



SUPER NAPPAGE
20 G
DE PROTÉINES

Crème glacée faible en calories servie avec 1 topping au choix

🍷 5 g ⚡ 37 g 🍷 9 g

OPTION Super Nappage + 2,00 €



7,90 €

SWEET BOWLS

Red Fruits Skyr Bowl

Skyr, iso whey vanille, fruits rouges, Granola, banane & noix de cajoux

🍷 40 g ⚡ 32 g 🍷 6 g

7,90 €

Chocolate & Banana Skyr Bowl

Skyr, iso whey chocolat, pépites de chocolat, banane, Granola & noix de coco rappée

🍷 40 g ⚡ 39 g 🍷 12 g

Shark Bowl

Crème de riz Ironshark, iso whey biscuit, fruits rouges, peanut butter, pépites de chocolat, noix de coco rappée

Medium : 5,90 € 🍷 31 g ⚡ 42 g 🍷 25 g

Large : 8,90 € 🍷 52 g ⚡ 73 g 🍷 25 g

Super Açaï Bowl

Préparation protéinée à base d'açaï, framboise, fraise, Iso vanille, graines de chia, granola, myrtille et noix de coco

🍷 42 g ⚡ 35 g 🍷 38 g

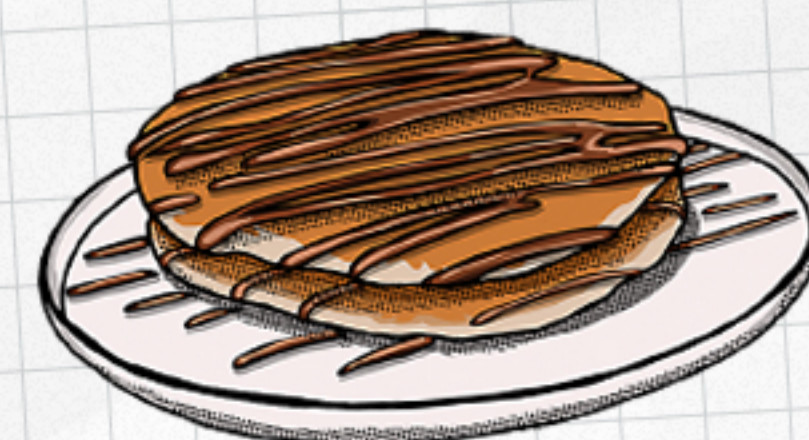
8,90 €

HEROES SUPER MEALS

Formules
Classique : 13,50 €
XL : 15,50 €



Plat au choix



Classic Monster Pancakes

OU



Super Ice Cream

OU



Boisson

OU



Super Cheesecake ou cake
+ 2,95 €

OU



Gourmet Protein Shake
+ 2,95 €

🍷 = protéines
⚡ = glucide
🍷 = lipides

SUPER CHOCOLATE & BANANA CAKE

5,90 €



PAR PART

Proteine : 20 g | Glucide : 22 g | Lipide : 20 g

6,90 €



Pink Muscles

HSF Ice Cream, lait d'amande, iso fraise, framboises & L-Carnitine

30 g 16 g 5 g

Banana Choc

HSF Ice Cream, lait d'amande, banane, iso whey biscuit & sauce chocolat zéro

30 g 37 g 5 g

Deep Choco

HSF Ice Cream, lait d'amande, iso choco, banane, pépites de choco noir, arginine & chantilly

32 g 44 g 9 g

Snicky Caramelli

HSF Ice Cream, lait d'amande, iso noisette, Snickers protéiné, sauce caramel zéro, chantilly & signature caramel

44 g 35 g 21 g

Pistacchio Reload*

HSF Ice Cream, lait d'amande, iso zéro pistache, framboises & amandes effilées

32 g 19 g 12 g

*Dispo en version Vegan

Bounty Muscly

HSF Ice Cream, lait d'amande, iso choco, Iso coco, Bounty protéiné, crème fouettée, sauce choco zéro, pépites de chocolat et coco râpée

40 g 32 g 21 g

Strawberry Shaky

HSF Ice Cream, lait d'amande, iso vanille, fraise et coulis de fraise zéro

28 g 18 g 5 g

80 MG DE CAFÉINE

Super Iced Coffee

HSF Ice Cream, iso café frappé, lait d'amande & chantilly

29 g 14 g 5 g

5,90 €

CLASSIC PROTEIN SHAKES

2,50 €

Demande à ton coach la liste des parfums disponibles (chocolat, noisette, cookie, fraise, vanille, pistache, framboise, etc...)

Shaker Heroes Super Food

2,00 €



GOURMET HOT DRINKS

Expresso

1,50 €

Sans proteines, sans extra boost et sans burning shot... Juste du café ;)

Capucc'Heroes

4,90 €

Expresso, Iso café, lait d'amande, chantilly et cacao

26 g 1 g 1 g



Detox Drink

2,00 €

Infusion au citron, action drainage et detox

Chocolate Monster Viennois

4,90 €

Chocolat chaud protéiné au lait d'amande, chantilly et cacao

28 g 1 g 1 g

CARDIO BURNING SHOTS

Burn 2G de Carnitine

2,00 €

Super Burn 2 x 2G de Carnitine

3,00 €

Fusion 2 x 2G de Carnitine + brûleur

4,50 €

BOOSTER SHOTS

Pré Workout Endurance

2,50 €

Pré Workout Classic

2,50 €

Pré Workout Extreme

3,50 €

= proteines = glucides = lipides