neu
mai 2018

be different.
be you.
bio.

rhyCHI yoga xund bio

yoga
[be-nature]

xund
[live-nature]

bio
[taste-nature]

[www.rhychi.com]

yoga | **massage** | **naturheilpraxis** | **biocafishop**

- vegan

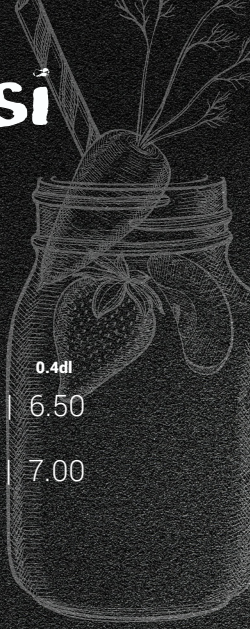
Frühstück

«Wer den Tag mit Lachen beginnt, hat ihn bereits gewonnen»

	AYURVEDA *heisses Getränk, Smoothie oder Saft, warmes Ayurveda-Müesli*	CHF 14.00
Y	**VEGAN** *heisses Getränk oder Smoothie, rhyCHI-Müesli, Brot & veganer Aufstrich*	CHF 16.00
	GNUSS *heisses Getränk, Prosecco oder frischer Saft, Müesli (warm oder kalt), Brot, Käse, Konfi & Butter*	CHF 18.00
	BRUNCH À DISCRETION ***Jeden ersten Samstag im Monat** - Brot, veganer Zopf, Aufstriche, Gemüse, Früchte, Käse, Butter, Konfi, Müesli, Smoothie und soviel Kaffee & Tee, wie das Herz begehrt. Bitte reservieren!*	CHF 25.00
Y	**RIBEL** tipp *Traditionell, nach Grossmutter's Rezept mit Zimt & Zucker* *+ Apfelmus ..... CHF 3.00* *+ Cafi / heisse Milch .... CHF 4.20*	CHF 5.00
	WARMES AYURVEDA-MÜESLI *hauseigene Ayurveda-Mischung mit frischen Früchten und wärmenden Gewürzen*	CHF 8.50
	PORRIDGE neu *warmer Haferbrei mit frischen Früchten*	CHF 7.50
Y	**rhyCHI MÜESLI** *hauseigene Granola-Mischung mit Natur- oder Sojajoghurt und frischen Früchten*	CHF 7.50
Y	**Früchteteller** neu	CHF 8.50
Y	**erwärmender Früchtekompott** neu	CHF 5.00
	Buttergipfeli	CHF 1.80
Y	**Dinkelgipfeli / Dinkelbrot**	CHF 1.80
	Portion Butter / hausgemachte Konfi / Honig	CHF 1.00
Y	**Portion Haus-Aufstrich**	CHF 3.00
	weichgekochtes Ei neu	CHF 3.00
	2 Spiegeleier	CHF 6.50
	Omelette nature oder süss neu	CHF 8.00
	Omelette (mit Käse, Tomaten oder Zwiebeln)	CHF 9.00

shop **Homemade Granola-/Ayurveda-Müsli-Mischung** CHF 10.50

saft, smoothie & lassi



«Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare»

	0.3 dl	0.4dl
SMOOTHIE GRÜN & FRUCHTIG *täglich frisch und saisonal*	CHF 5.50	6.50
+ natürlichem Power	CHF 6.00	7.00

- **Matcha** - *macht auf gesunde Weise wach, leistungs- und konzentrationsfähig & übt eine wohltuende Wirkung auf den gesamten Stoffwechsel aus*
- **Acai** - *reich an Vitamin A & C, erhöht die Eisenaufnahme & schützt vor oxidativem Stress*
- **Chiasamen** - *mit hohem Omega 3-Gehalt, Ballaststoffen sowie Vitamin A & E.*
- **Spirulina** - *Blaualge Spirulina ist reich an Selen, Eisen & Proteinen sowie eine gute Quelle von Phosphor & Mangan*
- **Gerstengras** - *wahres «Füllhorn» an Nährstoffen & lebensnotwendigen Vitaminen. Besonders vertreten ist Vitamin B9 (Folsäure)*
- **CamuCamu** - *knallig pink & vollgestopft mit Vitamin C. Verringert Müdigkeit & unterstützt die Funktionalität des Immunsystems*

FITMACHER-SMOOTHIE CHF 6.50
Espresso, Banane, Chiasamen & Kokoswasser

SÄFTE *täglich frisch gepresst*	CHF 5.50	6.50
+ Kokosmilch / -wasser	CHF 6.00	7.00

- **Vita** - *Randen, Apfel* neu *Empfehlung: mit Kokoswasser*
- **rhyCHI** - *Rüebli, Apfel, Orange*
- **Sonnengruss** - *Randen, Sellerie, Rüebli, Apfel, Ingwer*
- **Namaste** - *Ingwer, Rüebli, Apfel*
- **Ommmh** - *Orange*
- **Shanti** - *Rüebli*

LASSI CHF 6.50
Im Ayurveda wird Lassi mit saisonalen Früchten zur Stärkung der Verdauungskraft und Darmpflege empfohlen.

shop **1 Liter Smoothie 2GO** CHF 15.00

cafi, tee & kuchen

«Wer sich darauf versteht, das Leben zu geniessen, muss keine Reichtümer anhäufen»

CAFI | ESPRESSO	CHF 4.20
CAPPUCCINO, LATTE MACCHIATO, HEISSE SCHOGGI	CHF 4.50 | 5.50
LUPINEN-, GETREIDE- ODER DINKEL-CAFI *Gesunde Kaffee-Alternativen ohne Koffein*	CHF 4.20
CHAI LATTE *Der rhyCHI Chai Sirup mit wärmenden Gewürzen wie Zimt, Ingwer, Nelken, Kardamon ist ideal für einen ausgeglichenen Tag.*	CHF 5.50
MATCHA LATTE *Das grüne Pulver enthält natürliches Koffein und hat eine energetisierende, jedoch auch beruhigende Wirkung.*	CHF 5.50
KURKUMA LATTE *Die goldene Milch hat eine entgiftende und energiespendende Wirkung, welche das Immunsystem stärken.*	CHF 5.50
KARDAMOM LATTE neu *Kardamom wirkt wärmend und kreislaufanregend.*	CHF 5.50
RANDEN LATTE neu *Think Pink - mit der „roten Beete" kommt Gemüse und Farbe ins Glas und sorgt für eine gute Laune.*	CHF 5.50
LATTES mit Hafer-, Soja-, Reis- oder Mandelmilch	CHF 6.00
rhyCHI's TEEWELT • ***cranBERRY*** - *Tee mit Orange* neu • ***waldKRÜTLI*** - *feinster Kräutertee* • ***GRÜNEmagie*** - *grün Tee mit Lemongrass* • ***CHInger*** - *Ingwertee mit Zitrone* • ***OBSTgarten*** - *Früchtetee mit Orange* • ***SÜSSEschärfe*** - *hausgemachter Ingwer-Hibiskus Tee* • ***maTE*** - *würziger Aufguss aus den Blättern des Matebaums* neu	CHF 5.50
HOMEMADE KUCHEN UND DESSERTS *siehe aktuelles Angebot Monitor oder bitte nachfragen*	CHF 5.00
COOKIES	CHF 3.00
ENERGIEKUGELN *Die süsse Alternative zu Zucker. Nur mit gesunden Zutaten!*	CHF 2.00
SMOOTHIE FRÜCHTE BOWL neu *je nach Saison - Früchte mit Honig & Nüssen*	CHF 8.50
CHAI AFFOGATO *Espresso mit veganem Cafi-Eis & Chai-Sirup*	CHF 7.50

shop **Selbstgemachter Ingwer-Hibiskus Sirup** CHF 8.50

drinks

«Denke nicht so oft an das, was dir fehlt, sondern an das, was du hast»

PROSECCO | 1dl	CHF 6.50
ROT ODER WEISSWEIN | 1dl	CHF 6.00
KÖSTLICHES BIO BIER AUS DEM APPENZELLERLAND *Naturperle oder Hanfblüte*	CHF 5.00
APÉROL MIT PROSECCO	CHF 8.50
HUGO	CHF 8.50
LILLET BERRY	CHF 8.50
CRANBERRY DREAM neu	CHF 8.50
rhyCHILL *Gin mit hausgemachtem Eistee & Holundersirup*	CHF 10.50
CASHEWNÜSSE	CHF 3.00
«ANTI-KOPFWEH» *Espresso mit Zitronensaft*	CHF 5.00

shop **Suchst du ein individuelles Geschenk? Gerne beraten wir dich.**

durstlöscher

«Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen»

HUS-ISTEE — CHF 5.50
Liebevoll aufgebrüht mit Schweizer Alpenkräuter Mischung

	klein	gross
LIMO'S	CHF 4.50	5.50

Sprudelnd frisch oder auch ganz still
Holunder / Lavendel / Ingwer-Zitrone / Cranberry neu

BIRKENWASSER — CHF 4.80
Herrlich erfrischend & sehr reich an gesunden Nährstoffen

KOKOSWASSER — CHF 4.80
Leckerer isotonischer Durstlöscher – perfekt nach dem Yoga

SÜESSMOSCHT — CHF 4.00 | 5.00

SOFTGETRÄNKE neu — CHF 4.00
Cola / Ginger / Orange / Citro

MATE neu — CHF 4.00
mit Orange, Zitrone und viel Koffein

GINGER-CURCUMA DRINK neu — CHF 4.00

MINERALWASSER — CHF 4.00 | 5.00

KINDERSIRUP — CHF 1.50
Himbeer oder Holunder

tipp **Hahnenburger servieren wir gerne zum Getränk kostenlos dazu**

shop **Haus-Istee-Mischung** — CHF 8.50

zwischendurch

«Man kann nicht gut denken, gut lieben, gut schlafen, wenn man nicht gut gegessen hat»

rhyCHI SALAT V — CHF 11.50
je nach Saison mit frischem Mais, Gurke, Sellerie/Apfel, Cashewnüssen, Oliven, Tomaten, Blattsalaten

rhyCHI SALAT MIT FETA — CHF 13.50

TOMATEN MOZARELLA SALAT neu — CHF 10.50
mit Zwiebeln & frischem Basilikum
+ Avocado ..... CHF 2.00

V **COUSCOUS-SALAT** neu — CHF 11.50

V **VESPER-PLÄTTLI für zwei** — CHF 15.00
urchig zubereitetes Plättli mit Gemüse, Oliven, Antipasti, selbstgemachten Pickles & Brot
+ Käse ..... CHF 4.00

EINGEKLEMMTE / TOASTS — CHF 7.00
veganes Dinkelbrot mit
- *Senf, Briekäse, Apfel, Salat*
- *Tomaten, Mozarella, Avocado*
- V • *veganem Haus-Aufstrich, Gemüse / Antipasti, Salat*

Auf Wunsch bereiten wir auch dein Lieblingssandwich zu!

SUPPE — klein / gross: CHF 8.50 | 9.50
wärmende Tagessuppe

V **VEGI BURGER** neu — CHF 16.50
Quinoa-Gemüse, Couscous-Randen oder nach Tagesangebot
mit Salatbeilage

V **XUNDE rhyCHI DINKEL-PENNE** neu — klein / gross: CHF 16.00 | 18.00
mit homemade Tomaten-Gemüse Sugo
und auf Wunsch geriebenem Käse

shop **rhyCHI Salatsauce „Spicy" oder „Lecker"** — CHF 8.50

foodies

«Wir kochen mit viel Liebe & ausschliesslich biologisch, weil unsere Heimat es uns Wert ist»

TAGESGERICHTE
von 11.30 - 14.00 h - siehe Monitor oder www.rhychi.com/today

rhyCHI MENÜ (klein kalt, gross warm) CHF 19.50
täglich stehen zwei frische, gesunde, vegetarische Gerichte zur Auswahl

AYURVEDA MENÜ (Vor-, Haupt-, Nachspeise) CHF 20.50
jeden Mittwoch setzen wir auf die bunte, ausgewogene Ayurvedaküche, welche alle Geschmacksrichtungen, wie süss, sauer, salzig, scharf und bitter abdeckt

wir wünschen eine genussvolle MahlZEIT

tipp **Kann der Hunger einmal nicht gestillt werden, schöpfen wir sehr gerne nach**

	klein	gross
KALTES GERICHT	CHF 8.00	10.50
WARMES GERICHT	CHF 9.50	12.50

LEISURE DINNER
tipp **Auf Vorbestellung alle Tagesgerichte auch zum selber kochen**

Wir geben dir gerne detailierte Informationen über mögliche Allergene in den einzelnen Gerichten.

shop **0.5 Liter Tagessuppe im Weckglas** CHF 7.00

rhyCHI yoga xund bio

«Und plötzlich weisst Du: Glück beginnt damit, Ja zu Dir zu sagen und Dich ganz dem gegenwärtigen Moment hinzugeben»

Regelmässige Bewegung, bewusste Entspannung und ausgewogene bio Ernährung bringen Körper, Geist und Seele in Balance.

Alle unsere Nahrungsmittel sind ausschliesslich in **BIO QUALITÄT** und soweit erhältlich von regionalen Erzeugern.

Die Speisen und Getränke sind auch als **2GO** (Take-Away) erhältlich. Alle Verpackungsmaterialien sind 100% kompostierbar. Selbstverständlich kannst du auch deine eigene Verpackungen mitbringen.

Infos über **YOGA, MASSAGE, NATURHEILPRAXIS** sowie die aktuellen **EVENTS** findest du auf www.rhychi.com oder dem Monitor. Du kannst dich auch gerne an der Kasse für den Newsletter registrieren oder uns auf Facebook / Instragram folgen.

ÖFFNUNGSZEITEN

WLAN Passwort - **rhyCHI4all**

[www.rhyCHI.com]