



*Winter Menü*

CAFÉ

mental

# *Herzlich Willkommen im Café Mental*

*Ein Ort, an dem du eine vielfältige  
Auswahl an gesunden und köstlichen  
Speisen genießen kannst, die dazu  
beitragen, dass du dich von innen  
heraus glücklich und gesund fühlst.*

*Lass dich von unserer Speisekarte  
inspirieren und entdecke, welche  
Lebensmittel und Zutaten deine Haut  
und Haare pflegen, deine Emotionen ins  
Gleichgewicht bringen, einen  
besseren Schlaf fördern und dein  
Immunsystem stärken können.*

*Jeden ersten Freitag im Monat  
Live-Musik*

*Café Mental wünscht dir einen  
guten Appetit!*

---

---

# *Eröffnungsangebot*

*15 % Rabatt*

*Ab 20€ Bestellwert erhältst du 15% Rabatt auf einen Onlineworkshop deiner Wahl im Wert von 98€ am*

*Institut für Business Coaching  
& Mentaltraining.*

*Guten Appetit!*

*- Café Mental -*

*Für ein glückliches Wohlbefinden  
von Innen heraus!*



**Scan me!**

---

# Skin Booster

## Angebot des Monats

Skin Boost - Acai Beerenbowl & Skin Glow Smoothie  
15 €

Was wird benötigt, um die Haut zum Strahlen zu bringen?

Die Antioxidantien der Acai-Beere versorgen deine Hautzellen mit Vitaminen, die den Alterungsprozess verlangsamen und Entzündungen hemmen. Joghurt liefert Probiotika für eine gesunde Verdauung, die sich positiv auf dein Hautbild auswirkt. Cashewnüsse fördern die Kollagenproduktion und liefern Zink. Frisches Obst als Topping sorgt für einen zusätzlichen Anti-Aging-Boost.

Unser Matcha-Smoothie enthält reichhaltigen Matcha-Tee mit Antioxidantien und Vitaminen, die deine Haut vor freien Radikalen schützen. Spinat liefert wichtige Vitamine wie A, C, E, Biotin und Folsäure, die trockener Haut vorbeugen.



# MENÜ

## Healthy Morning

---

### *Skin Boost - Acai Beerenbowl - 13,50 €*

Banane, Beeren, Joghurt\* (13), Honig, Acai, Chiasamen, Cashewnüsse (10), Milch\* (13). Toppings nach Saison.

### *Deep Sleep - Smoothie Bowl - 11,50 €*

Banane, Cashewkerne (10), Joghurt (13)\*, Milch\*, Honig, Mango, Zimt, Mandelmus.

### *Muscle Boost - Falafel Wrap - 10 €*

Falafel-Wrap, Quinoa, Linsen, Paprika, Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, Koriander, Petersilie.

*Unsere Speisen sind alle hausgemacht.*

# Winter MENÜ

---

## *Oriental Skin Boost*

Gheimeh – Aromatisches Gericht mit Linsen, Tomaten und gelben Erbsen, verfeiert mit Basmatireis. 8,50 €

## *Winter Motivation Boost*

Cremige Kürbiscremesuppe mit einer Prise Muskatnuss und frischer Petersilie, perfekt für den Herbst. 8,50 €

## *Good Mood Please*

Adasi: Orientalische Linsensuppe aus roten Linsen, verfeinert mit Gewürzen und frischen Kräutern. 8,50 €

## *Traditional Self-Love*

Ghorme Sabzi: vegane Kräuterpfanne, traditionelles persisches Gericht mit Kidneybohnen und Zitronensaft, serviert mit Basmati-Reis. 9,50 €

## *Persian Dream*

Ashe Reshte: Dinkelnudeln, Knoblauch, Bohnen, Kichererbsen, Blattspinat, frischer Koriander. 9,50 €

# Winter MENÜ

---

*Frischer persischer Schwarzttee*  
4,20 €

*Frischer marrokanischer Minztee*  
4,20 €

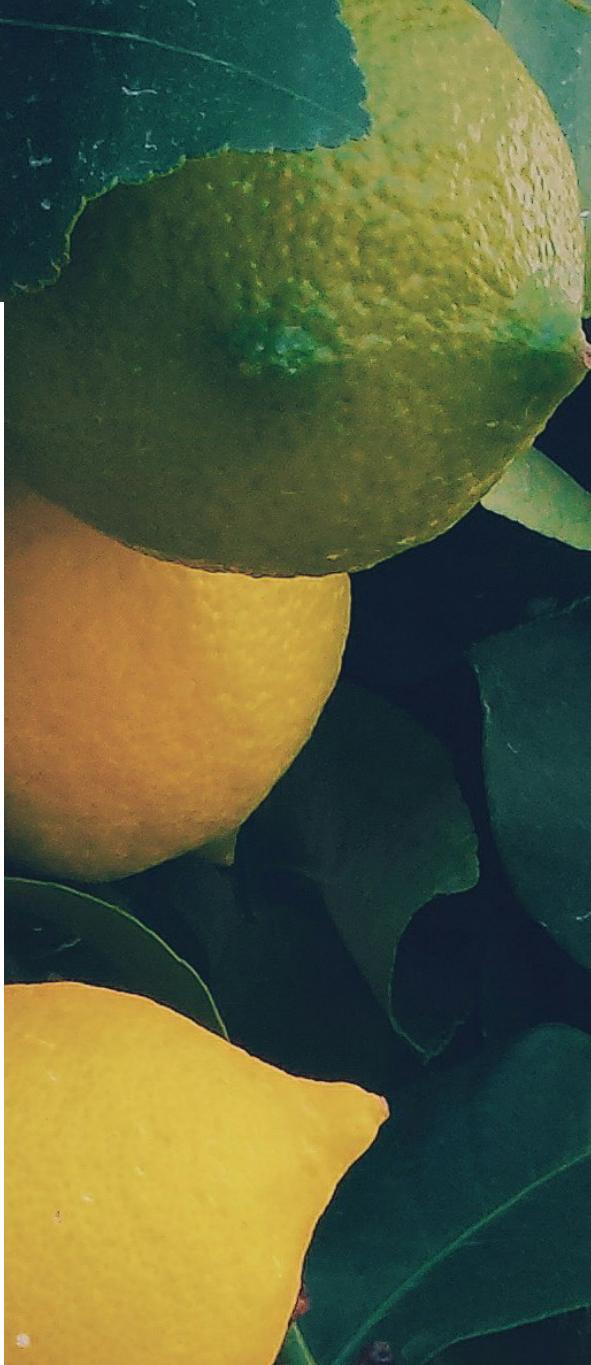
*Heiße Schokolade mit Flavour nach Wahl*  
4,10 €

*Caramel Macchiato*  
4,90 €

# Süße Sünden

---

Waffeln -	3,50 €
Kuchen* -	4,20 €
Muffin* -	3,80 €
Pastel de Nata-	2,90 €



# Healthy Drinks

---

## Happiness-Milk

Goldene Milch: Hafermilch (5), Kurkuma (19), Ingwer, Zimt, Pfeffer, Muskatnuss, Honig, Kokosmilch. 5,50€

## Heißgetränke

Café Crème – 3,60 €

Cappuccino – 4,20 €

Espresso – 2,50 €; Doppelter Espresso – 4,00 €

Espresso Macchiato – 3,00 €

Latte Macchiato – 4,50 €

Iced Americano – 3,60 €

Flat White – 4,20 €

Iced Latte – 4,20 €

Milchcafé – 4,20 €

Flavor Caramel, Haselnuß, Vanille – 0,40 €

Frischer Pfefferminztee – 3,80 €

Tee: – 3,50€; Tee in der Kanne – 4,50 €

Teesorten: Sanddorn Cranberry Pfefferminze, Rooibos Vanille, Kräuterharmonie, Grüner Tee, Darjeeling, Friesentee, Earl Grey, Waldbeere, Super Fruit

Heiße Schokolade – 3,70 €

Wir bieten unsere Cafébohnen in 250g oder 500g auch zum Verkauf an.  
Die Kaffeebohnen sind von Don Cafecito (70% Arabica, 30% Robusta)  
Nussig/schokoladig/wenig Säure

# Healthy Drinks

## Weitere Getränke

Frischer Orangensaft – 3,70 € (0,2 ml); 4,50 € (0,3 ml)  
Wähle deine Lieblingsfrüchte aus unserem Obstkorb und mix dir deinen Saft!  
Frag unser Team gerne nach den verfügbaren Sorten!

Fritz-kola – 3,30 €

Fritz-kola – super zero – 3,30 €

Fritz-kola – orange – 3,30 €

Fritz-limo – zitrone – 3,30 €

Fritz-spritz – Bio Traubenschorle – 3,30 €

Fritz-spritz – Bio Apfelschorle – 3,30 €

Fritz-spritz – Bio Rhabarberschorle – 3,30 €

Wasser – viva con agua still/Kohlensäure – 3,20 €

Carlsberg – (0,33 ml) – 3,60 €

Erdinger Weißbier – (0,5 ml) – 5,10 €

Carlsberg alkoholfrei – (0,33 ml) 5,50

Erdinger alkoholfrei – (0,5 ml) 4,90€

Rotwein – 6,50 €

Maximo Tinto (spanischer Qualitätswein)

Rioja (spanischer Qualitätswein)

Weißwein – 6,50 €

Grauburgunder (deutscher Qualitätswein)

Chardonnay (italienischer Qualitätswein)

Rosé – 6,50 €

Kysten Vin Schiller (deutscher Qualitätswein)

Aperol Spritz – 6,60 €

Prosecco Glas – 4,50 €

Wenn es nur ein Glas Wein am Tag ist, dann ist es in Ordnung ;)



# Speisen & Mental Tipps



# Winter MENÜ

---

## *Winter Motivation Boost* *Kürbiscreme Suppe*

Cremige Kürbiscremesuppe mit einer Prise Muskatnuss und frischer Petersilie, perfekt den Herbst.

\*Diese Kürbissuppe ist reich an Vitaminen und stärkt dein Immunsystem, besonders in der kalten Jahreszeit: Die Kombination von Vitamin A, Vitamin C und Antioxidantien unterstützt das Immunsystem.

Kürbiskerne, die oft als Garnitur verwendet werden, enthalten Tryptophan, eine Aminosäure, die für die Produktion von Serotonin (dem Glückshormon) wichtig ist. Ein erhöhter Serotonin-Spiegel kann deine Stimmung verbessern und Stress abbauen.\*(13)

- 8,50 €

# Winter MENÜ

---

## Oriental Skin Boost

Gheimeh: Aromatisches Tomaten Safran Gericht mit Linsen, Tomaten und gelben Erbsen, verfeiert mit Basmatireis.

\*Kurkuma ist stark entzündungshemmend und antioxidativ. Er hilft, Hautentzündungen wie Akne zu reduzieren und fördert einen ebenmäßigen Teint. Zudem wird Kurkuma oft für seine Fähigkeit geschätzt, Pigmentflecken zu minimieren und den Hautton auszugleichen.

Safran fördert die Hautheilung, reduziert Entzündungen und hilft auch den Hautton zu verbessern. Es kann dabei helfen, Narben, Pigmentierungen und feine Linien zu verringern und die gelben Linsen erhalten Proteine, die für die Zellerneuerung notwendig sind und deine Haut straffen und stärken.\*(1)

- 9,50 €

# Winter MENÜ

---

*Good Mood  
Please*

*Empfehlung des Hauses: Persische Linsensuppe – Adasi  
Orientalische Linsensuppe aus roten Linsen, verfeinert mit  
Gewürzen und frischen Kräutern.*

*Roten Linsen sind reich an Ballast- und Mineralstoffen, Proteinen und Vitaminen, die den Serotonininspiegel regulieren und die Stimmung verbessern. Auch Zwiebeln und Knoblauch, welche schwefelhaltige Verbindungen enthalten, wirken Entzündungen entgegen und sorgen für eine bessere Stimmung! (\*21)*

*- 8,50 €*

# Winter MENÜ

---

*Traditional  
Self-Love*

Ghorme Sabzi: Vegane Kräuterpfanne, traditionelles persisches Gericht mit Kidneybohnen, und Zitronensaft, serviert mit Basmati-Reis.

Kräuter sind reich an Antioxidantien, die Stress abbauen. Außerdem sind sie reich an Vitamin C, die deine Kollagenproduktion fördern und deine Haut vor Schäden durch freie Radikale schützen, was einen strahlenderen Teint fördert.

Bohnen sind reich an Eisen und Biotin, die dein Haarwachstum unterstützen und das Haar kräftigen. Außerdem ist es eine gute pflanzliche Eiweißquelle, die den Muskelaufbau unterstützt.\*(21)

- 9,50 €

# Winter MENÜ

---

## *Persian Dream*

*Ashe Reshte: Dinkelnudeln (6), Zwiebeln, Knoblauch, Bohnen, Kichererbsen, Kümmel, Kurkuma, Blattspinat, frischer Koriander.*

*Um deine Ernährung mit köstlichen, veganen Optionen zu bereichern und gleichzeitig deinen Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen, laden wir dich dazu ein, unser köstliches Gericht zu probieren, welches eine Vielzahl an wichtigen, pflanzlichen Zutaten enthält:*

*Die ballaststoffreichen Dinkelnudeln stabilisieren deinen Blutzucker und bieten eine langanhaltende Sättigung. Zwiebeln und Knoblauch versorgen deinen Körper mit Antioxidantien und enthalten entzündungshemmende Eigenschaften, welche das Immunsystem und die Verdauung fördern. Hülsenfrüchte liefern deinem Körper wertvolle Mineralstoffe und Proteine ganz ohne tierische Inhaltsstoffe.*

*- 9,50 €*

# Winter MENÜ

---

## *Deep Sleep - Smoothie Bowl*

Banane, Cashewkerne (10), Joghurt (13)\*, Milch\*,  
Honig, Mango, Zimt, Mandelmus.

Besserer Schlaf: Dich erwarten wirkungsvolle Zutaten wie Bananen und Cashews, die reich an Tryptophan sind, die Melatoninproduktion fördern und durch das enthaltene Magnesium zudem deine Muskeln und Nerven so richtig schön entspannen lassen.

- 11,50 €

# Winter MENÜ

---

## *Skin Boost Acai Beerenbowl*

Banane, Beeren, Joghurt\* (13), Honig, Acai, Chiasamen, Cashewnüsse (10), Milch\* (13). Toppings: Banane, Granola, Datteln, Erdbeeren, Gojibeeren.

Wertvolle Zutaten für eine strahlende Haut: Acai, Naturjoghurt und Chiasamen versorgen deine Hautzellen mit Vitaminen, welche den Alterungsprozess vorbeugen und Entzündungen hemmen können. Durch die Kombination mit Joghurt wird dein Darm mit Probiotika versorgt, welche durch die gesunden Bakterien die Verdauung unterstützen und sich positiv auf dein Hautbild auswirken. Cashewnüsse enthalten Zink, was dein Hautbild ebenfalls positiv beeinflusst.

- 13,50 €

# Winter MENÜ

---

## *Muscle Boost Falafel Wrap*

*Falafel Wrap, Quinoa, Linsen, Paprika, Zucchini,  
Zwiebel, Knoblauch, Kümmel, Koriander, Petersilie.*

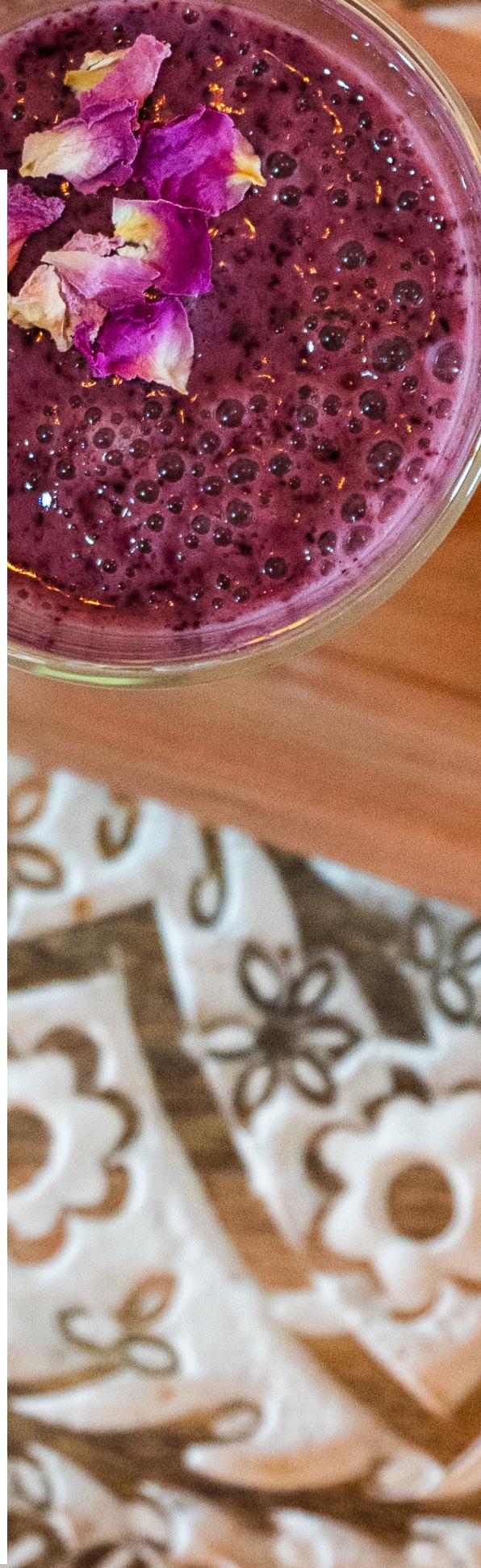
*Du suchst eine nährenden Speise nach einem anstrengenden  
Workout und möchtest deinen Muskeln etwas Gutes tun? Dann probiere  
unseren proteinreiche Falafel Wrap. Um deine Muskeln besser wachsen  
und regenerieren zu lassen, erwarten dich vielfältige Zutaten wie Quinoa,  
Kichererbsen, Linsen und frisches Gemüse wie Paprika, Zucchini, Zwiebeln  
und Knoblauchzehen.*

*- 10,00 €*

# Allergene

---

1. Gluten
2. Gluten / Weizen
3. Gluten / Roggen
4. Gluten / Gerste
5. Gluten / Hafer
6. Gluten / Dinkel
7. Eier
8. Erdnüsse
9. Haselnüsse
10. Cashewnüsse
11. Schalenfrüchte
12. Soja
13. Laktose
14. Zusatzstoffe (E270, E410, E412, E415)
15. Sellerie
16. Senf
17. Sesam
18. Walnüsse
19. Kurkuma
20. Sulfate + Säuerungsmittel E330
21. Hülsenfrüchte





# Mental Workshops

# Workshops

---

## *Online Workshops - Dein Vorteil*

Ab einem Bestellwert von 20 € erhältst du 15 % Rabatt auf einen unserer Online-Workshops (Wert: 98 €). Bleibst du dabei bei uns? Dann genieße vor Ort gratis Kaffee und nimm direkt an unseren Online-Workshops teil – schnapp dir deinen Laptop und starte durch! Frag unser Team gerne nach mehr Infos zu unseren Mentaltraining Angeboten am Institut für Business Coaching & Mentaltraining und lasse dich hier bei uns individuell beraten.

### Workshopauswahl::

*Jahresausklang, Dein Mottoziel für das neue Jahr,  
Selbstwert & Selbstliebe, Charakterstärken,  
Coaching & Pädagogik, Psychologische Sicherheit & Führung,  
Diversitätsbewusst coachen, Hypnose.*

*Konflikte im Unternehmen, Führungskompetenzen 4.0,  
Eigen- & Fremdwahrnehmung, Erfolgreich verhandeln,  
Coaching im Unternehmen, Systemische Organisationsentwicklung, Train the Trainer, Verhandlungstaktiken.*

### International:

*Who Are You? And who do you pretend to be? (engl.),  
Leading with inspiration (engl.)*





Café Mental – Für ein glückliches  
Wohlbefinden von Innen heraus.

Kleiner Kuhberg 2-6  
24103 Kiel