

BEST VEGAN/HEALTHY MONTREAL GEMS

Compromise no more! It is easy as pie to eat healthy AND to be delighted with it. Here are your best bets to stay fit. Be warned though... If you try them, you will love them!



Santa Barbara

#BRUNCHLIFE

Meet the new kid on the block, **Vegano**. With a continuously changing menu, this vegan Italian restaurant will make you go back for more. Saluti! Bring your own wine at dinner time.

No doubt that **Santa Barbara** flexitarian menu will please your meat-eater friends. If the décor reminds you of paradise, wait till you taste their dishes. Simply Divine!

INSIDER TIP W Witness the talent of @miss_me_art by viewing her mural at Santa



LOV

SLOWFOOD

Travel around a vegan world of exotic spices and textures blended to perfection. Even the biggest «foodies» will be entirely won over **Invitation V** tasteful concept.

Get ready to fall « in **LOV** » with this Local, Organic, Vege restaurant. Escape to this zen universe where food is as good as beautiful.

INSIDER TIP Indulge yourself with the molecular ice cream of Chef Kelvin Au-Leong from Invitation V.



Vertu Bar Santé

ON THE GO

Escape from reality in the fresh and colorful design of **Vertu Bar Santé**. Don't miss out! Enjoy one of their delicious smoothies with your burrito, salad or soup. Too cold to go out? They will deliver your favorite dish at your place.

Vivalia is another great option where to eat quickly and healthy. Make a pit stop at their organic counter for a fabulous take out meal.

INSIDER TIP Got more than a minute? Visit the vibrant and creative areas of **BOTH** restaurants.



Venice MTL

POKE POKE!

Aloha! Welcome in Hawaii. The perfectly kitsch décor of **Koa Lua** will certainly remind you of the last time you danced the hula under the sun.

NEED MORE TIPS? GET IN TOUCH

CAROLINE KHANGI

caroline.khang@whotels.com
+1 (514) 216 7913

Forget about California dreamin' on such a winter day. Old Port now has its own **Venice MTL**. Their pimped up poke bowl will certainly cheer you up.

INSIDER TIP Go to Koa Lua on Sainte-Catherine if you want to sit down or rather at Union if you are in a hurry.



Liv

SALAD LOVERS

Make yourself at home at **Liv**. Personalize one of their 9 different salads according to your mood.

Detox to retox by going to the local chain **Mandy's**. Eat one of their healthy and innovative greens at one of their three locations; Sherbrooke, Laurier or Crescent street.

INSIDER TIP immortalize your visit with the ultimate selfie in Liv's exotic toilets.

LES MEILLEURES ADRESSES VÉGÈS/SANTÉ

Exit les compromis! Montréal regorge de nouveaux concepts végés/santé où le régal n'a pas son égal. Pour retrouver l'équilibre: Découvrez-les! Essayez-les! Adoptez-les!



BRUNCH BRANCHÉ

La modération n'a pas meilleur goût chez **Vegano**, le petit nouveau du plateau. On y retourne quotidiennement se délecter de leur menu végétalien/italien en constante évolution. Saluti! Apportez-y votre vin préféré en soirée.

La cuisine «flexitarienne» du **Santa Barbara** plaira sans aucun doute à vos amis carnivores. Il n'y a pas que le décor pour nous rappeler le paradis. Leur cuisine est simplement divine!

CONSEIL INSIDER Ne manquez pas la murale de @miss_me_art au Santa-Barbara.



PRENDRE LE TEMPS

Voyagez dans un monde végétalien rempli d'épices et de textures variées chez **Invitation V**. Même les plus grands «foodies» seront conquis par ce concept où il fait bon manger santé.

Préparez-vous à tomber «in **LOV**» avec ce restaurant Local, Organique et Végé.

Explorez cet univers zen et apaisant où les plats sont aussi beaux que bons.

CONSEIL INSIDER Ne manquez pas la délicieuse crème glacée moléculaire du chef Kelvin Au-Leong chez **Invitation V**.



REPAS EXPRESS

Evadez-vous dans le design vif et frais du **Vertu Bar Santé**. Accompagnez votre Burrito d'un délicieux smoothie rempli de saveurs. Frileux et casanier? Faites-vous livrer votre repas.

Découvrez une deuxième alternative rapide avec **Vivalia**. Energisez-vous en faisant un «pit stop» à leur comptoir bio prêt à emporter.

CONSEIL INSIDER Situé dans deux quartiers vibrants de créativité, prenez un instant pour découvrir les commerces avoisinants.



SPÉCIAL POKÉ

Aloha! Arrêtez-vous en terre hawaïenne. Dégustez un «poké» dans l'atmosphère vacancière du **Koa Lua**.

BESOIN D'AUTRES CONSEILS? CONTACTEZ-MOI.

CAROLINE KHANGI

caroline.khang@whotels.com
+1 (514) 216 7913

En manque de l'été, retrouvez la Californie dans le vieux port avec les plats colorés du **Venice MTL**.

CONSEIL INSIDER Optez pour le Koa Lua de la rue Sainte-Catherine si vous souhaitez vous asseoir et pour celui de la rue Union si vous êtes plus pressés.



RENDEZ-VOUS SALADES

Bienvenue chez **Liv**, bienvenue chez vous! Personnalisez l'une de leurs neuf salades gourmandes.

Dans le même ordre d'idée, la mini-chaîne **Mandy's** offre ses salades pétillantes et originales dans trois succursales; rues Sherbrooke, Laurier et Crescent.

CONSEIL INSIDER Immortalisez votre visite au Liv avec un «selfie» dans leur salle de bain au décor exotique.