



Healthy food that hits different.



Qui sommes nous ?

“Make healthy look illegal.”

Chez **MUNCH**, le client ne vient pas “manger sain”.

Il vient chercher un repas qui donne envie, qui le cale, qui le fait se sentir bien, sans frustration.

MUNCH, c'est l'endroit où tu peux te faire plaisir comme si tu prenais un cheat meal
sauf qu'en sortant, tu n'as pas la sensation de t'être “fait du mal”.

“Looks like a cheat meal. Feels like a good decision.”



mc

Munch



Pourquoi MUNCH a été créé pour vous ?

Aujourd’hui, manger sain peut vite devenir frustrant.

Vous avez envie de bien manger, de vous sentir léger, d’avoir de l’énergie mais sans avoir l’impression de vous priver. Le problème, c’est que la plupart du temps, vous vous retrouvez face à deux options :

- Soit vous choisissez un repas “healthy”... mais souvent trop simple, pas assez gourmand, et pas vraiment satisfaisant.
- Soit vous craquez pour un repas ultra gourmand... mais après, vous vous sentez lourd, fatigué, ou carrément en mode regret.



Pourquoi ?

Le healthy classique = pas excitant
Souvent fade, “trop diet”, pas généreux, pas satisfaisant.

Le cheat meal = plaisir immédiat, regret après
Trop gras, trop lourd, tu te sens mal après.

Le client veut l'entre-deux

“j'ai faim, je veux kiffer, mais je veux pas me ruiner l'énergie.”

VISION

Notre vision est de devenir la référence du healthy gourmand, celui qui ne ressemble pas à un “resto diet”, mais à un vrai restaurant vivant, cosy, moderne et addictif.

On veut construire une marque où vous pouvez venir sans pression, que vous soyez dans une routine sportive, une envie de mieux manger, ou juste en quête d'un repas délicieux et satisfaisant.

MUNCH imagine un futur où manger sain n'est plus une contrainte, mais un plaisir évident :

un endroit où la nourriture healthy devient cool, réconfortante, premium, et où chaque plat vous prouve que le bon goût n'a pas besoin d'excès pour frapper fort.

MISSION

Chez MUNCH, notre mission est de rendre la healthy food aussi irrésistible qu'un cheat meal, sans compromis sur le plaisir.

On crée des plats faibles en calories mais ultra gourmands, pensés pour vous faire vivre une vraie sensation de “waouh” à chaque bouchée : des textures croustillantes, des sauces généreuses, des assiettes réconfortantes et travaillées, mais toujours équilibrées et clean.

MUNCH, c'est la solution pour manger sain sans se priver, dans un endroit chaleureux où vous venez autant pour le goût que pour l'énergie du lieu.

Notre objectif : vous donner envie de revenir, pas parce que “c'est healthy”, mais parce que c'est vraiment trop bon.

La Maquette

[HOME](#)[ABOUT](#)[CONTENT](#)[OTHERS](#)

munch

100% sain, low-cal / équilibré, mais présenté et goûté comme un repas ultra gourmand.
Le but : que la nourriture healthy donne envie comme un burger bien gras, sans être un
burger.

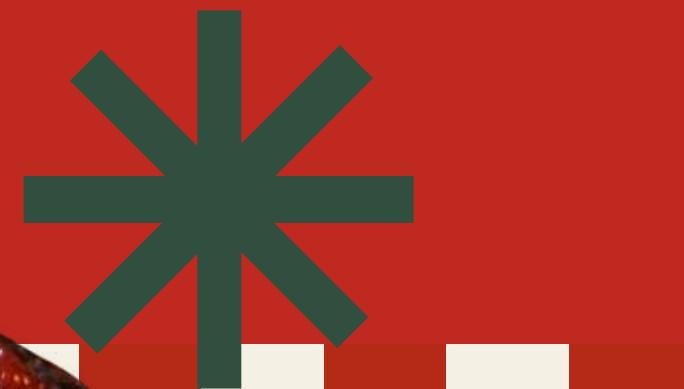


[HOME](#)[ABOUT](#)[CONTENT](#)[OTHERS](#)

Votre nouveau spot lunch

Vous cherchez un resto où vous pouvez manger healthy sans avoir l'impression d'être puni ?

Bienvenue chez MUNCH : une ambiance chaude, cosy et stylée, des assiettes généreuses et ultra gourmandes, et un menu fait pour vous donner envie même si vous êtes team fast-food d'habitude.

[HOME](#)[ABOUT](#)[CONTENT](#)[OTHERS](#)

Healthy. Hot. Addictive.

Le Menu

Notre menu est pensé pour vous réconcilier avec le healthy.

Des bowls, wraps et desserts ultra gourmands, avec des ingrédients clean et bien dosés.

Ici, tout est low-cal mais ça goûte comme un vrai cheat meal.
Vous venez pour manger sain, vous restez pour le plaisir.



HOME

ABOUT

CONTENT

OTHERS



Le Restaurant

121 Rue Notre Dame, 33300 Bordeaux

Du mardi au samedi,
services de **12h à 14h**
et de **19h à 00h.**

contact@munch.fr

(+33) 5 55 55 55 55



[HOME](#)[ABOUT](#)[**CONTENT**](#)[OTHERS](#)

LE FEED MUNCH

Chez MUNCH, le contenu n'est pas juste "joli" : il est pensé pour déclencher une envie immédiate.

On shoot chaque bowl et dessert comme un cheat meal : flash 90s, textures glossy, sauces qui coulent et détails ultra gourmands.

Le but : faire oublier que c'est healthy, et donner la même sensation qu'une pub de burger bien gras.



[HOME](#)[ABOUT](#)[CONTENT](#)[OTHERS](#)

EXPERIENCE CLIENT

Chez MUNCH, tout est pensé pour que vous vous sentiez bien dès la première minute : accueil cool, ambiance chaude, service rapide et attentionné.

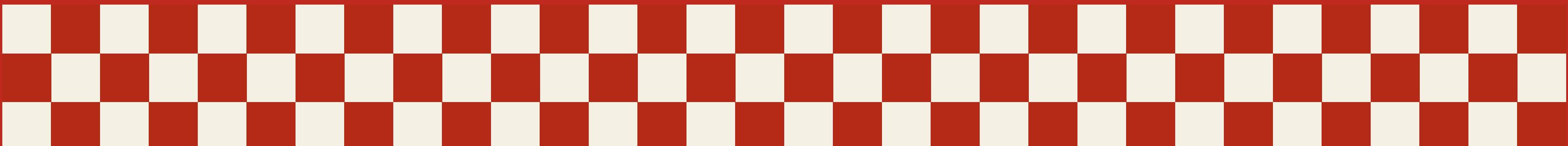
On veut que ce soit facile de revenir, que ce soit pour une pause solo, un date, ou un déjeuner entre potes.

Et surtout : que vous repartiez avec la même phrase à chaque fois :
“C’était trop bon... et en plus c’était healthy.”

[HOME](#)[ABOUT](#)[CONTENT](#)[OTHERS](#)

MUNCH

Bienvenue au restaurant Munch !
Nous ne prenons pas de réservation au delà de 8 personnes. Si votre demande n'est pas disponible à la réservation, n'hésitez pas à nous contacter directement par téléphone au 05 55 55 55 55
à très bientôt !

[Réservez](#)

Charte Graphique

Color Palette

Chaque couleur a un rôle :

- Rouge pour l'impact et le désir
- Cream pour la douceur
- Vert pour l'équilibre sain
- Orange grisé pour le twist rétro.

Un mix pensé pour rendre le healthy désirable, fun et premium.

Cream

#F9F0E1

Red

#BF2920

Orange grisé

#A58B64

Vert grisé foncé

#2F483B

Typography

Null apporte une énergie bold, rétro et ultra reconnaissable : parfaite pour le logo, les titres et les punchlines.

Quicksand équilibre le tout avec une lecture douce, moderne et claire pour les textes et infos pratiques.

Ensemble, elles créent une identité fast-food dans l'attitude, clean dans l'intention.

Police Logo

Null



1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

A bold and distinctive typeface that brings character and flair to our headlines and key brand statements.

Police Texte

Quicksand



1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

A modern classic, chosen for its clean lines and optimal readability across all body text and supporting content.

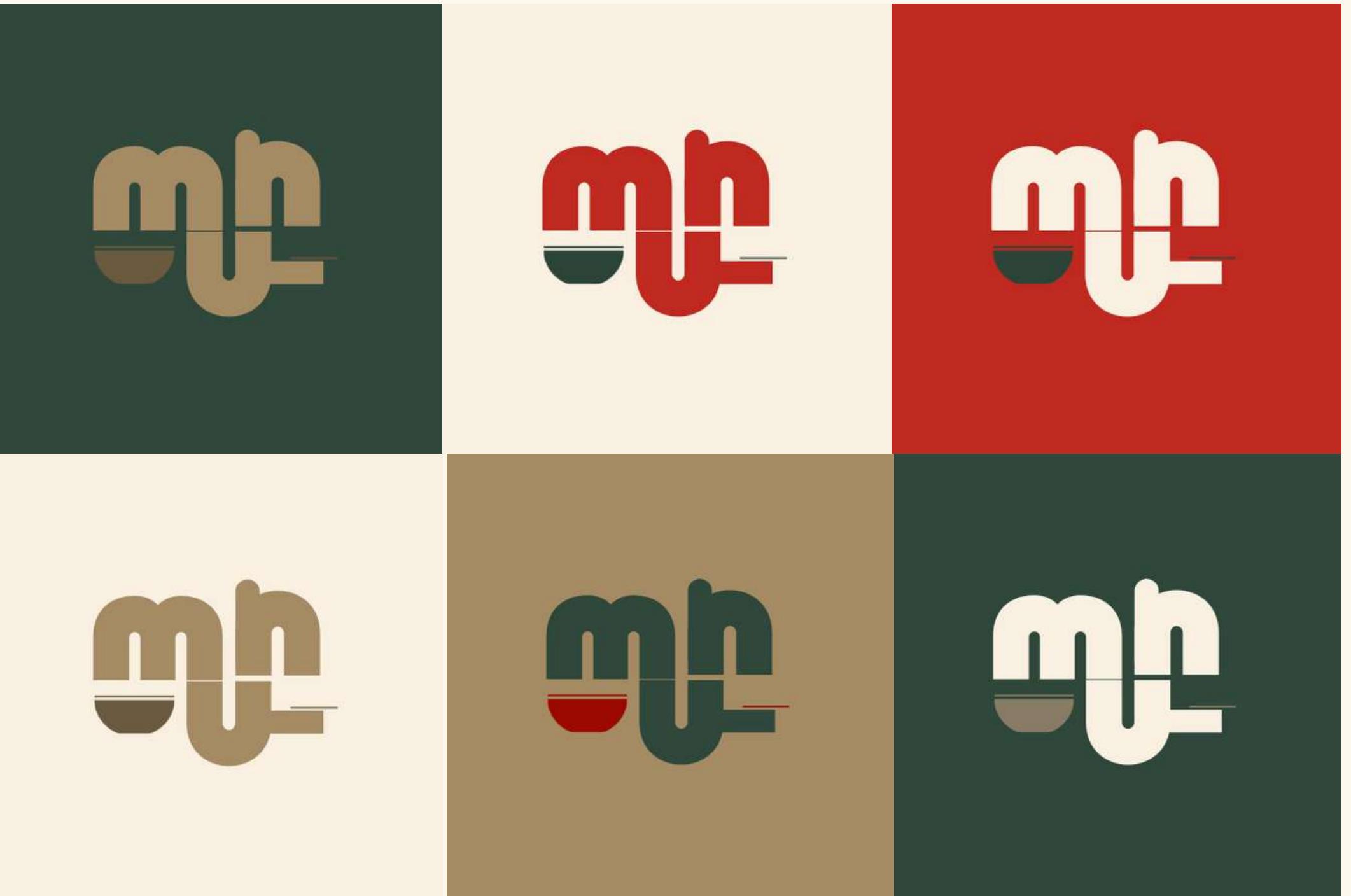
Logo

Le logo MUNCH a été pensé comme un monogramme simple mais iconique, facile à retenir.

Les formes arrondies donnent une vibe fun + accessible, tout en restant premium.

Le petit détail “bol / demi-soleil” rappelle l'univers food sans être cliché.

Les déclinaisons couleur permettent une utilisation partout : réseau, packaging, menu.



Logo 2

Pour garder une identité forte j'ai choisis comme deuxième logo un logo visible et impactant.

J'ai choisis de privilégier les versions mono ou duo-couleurs, avec assez d'air autour.
Objectif : que MUNCH soit reconnaissable en 1 seconde.



Iconographie

J'ai générer avec l'IA ces icônes pour rendre l'univers healthy plus fun, plus pop et plus gourmand.

J'ai choisi un style "sticker" inspiré des codes rétro : contours épais, formes simples et visuels impactants.

Ces icônes sont conçues pour renforcer l'identité de MUNCH sur le menu, le packaging, le site et les réseaux sociaux.



Benchmark concurrentiel

Benchmark : analyse de la concurrence

Restaurant	Offres	Tarifs clés (ordre d'idée)	En bref
Heiko Poké Bowl (Bordeaux)	Poké bowls personnalisables, options chaudes/froides, emporter/livraison	~10-20€ (selon taille + extras)	Très populaire + réseau reconnu (réassurance immédiate) \ Service rapide, format pratique “pause déjeuner” Concept poke classique, peu de surprise identité visuelle et contenus souvent “standards”
Pokawa (Bordeaux Gambetta)	Poké bowls hawaïens, recettes signatures, emporter	~11-15€	Ultra connu + emplacement central Image healthy grand public, facile à comprendre Marque très “vue et revue” Moins premium / moins lifestyle, peu “wow” visuel
Bowl Eat (Bordeaux)	Bowls personnalisables, salades chaudes/froides, formules	~10-14€	Grande liberté de composition (sur-mesure) Format efficace pour les habitués du midi Univers visuel plus neutre / fonctionnel Moins “craveable” : ça donne moins envie au premier regard
Eat Salad (Bordeaux)	Salades, wraps, plats, desserts simples, emporter	~10-14€	Prix accessibles + très pratique (rapide + simple) Offre large et rassurante pour le quotidien, mais peu émotionnel Contenus/DA pas lifestyle, faible désirabilité
DS Café Bordeaux	Healthy gourmand premium, brunch, jus, coffee, assiettes travaillées	~15-25€	Univers chic + expérience premium Brunch réputé + bons spots Instagram Positionnement plus classique Moins jeune / moins fun

Calendrier éditorial

Semaine 1

Jour	Format	Pilier	Idée de post	Visuel (DA)	Caption (courte)	CTA
Lundi	Reel	Food porn	Bowl ultra gourmand + sauce qui coule	Close-up 90s flash + glossy	“Ça ressemble à un cheat meal... mais c'est clean.”	“Tu prends lequel ?”
Mardi	Story	Coulisses	Sauce bar + sondage	Flash + grain	“Team spicy ou team creamy ?”	“Vote”
Mercredi	Post	Branding	Punchline + identité	Typo + palette	“Healthy food that hits different.”	“Enregistre”
Jeudi	Story	UGC	Repost client qui filme + réaction	90s flash lifestyle	“Tag @munch pour passer en story ❤️”	“Tag nous”
Vendredi	Reel	Dessert	Brownie fondant + coulis drip	Ultra close-up 90s flash	“Le brownie qui fait craquer sans regret.”	“Viens tester”
Samedi	Post	Lifestyle	Table partagée “everyone take a bite”	Overhead messy premium	“Le genre de lunch qui met tout le monde	“Partage à ta team”
Dimanche	Story	Menu	“Ce qu'on mange aujourd'hui”	Photo + sticker icons	“Dimanche = douceur + équilibre.”	“Voir le menu”

Semaine 2

Jour	Format	Pilier	Idée de post	Visuel (DA)	Caption (courte)	CTA
Lundi	Reel	Menu	Wrap coupé + sauce qui déborde	Close-up 90s flash	“Le wrap qui fait oublier le fast-food.”	“Sauvegarde”
Mardi	Story	Fun	Quiz “cheat meal ou clean ?”	Typo + flash grain	“Tu penses que c'est quoi ?”	“Répond”
Mercredi	Post	Social proof	Best-seller de la semaine	Photo + gros titre	“Le bowl le + commandé cette semaine 🥩”	“Viens le tester”
Jeudi	Story	Behind	Dressage toppings / zoom texture	90s flash macro	“Ok mais cette texture ??!”	“DM pour réserver”
Vendredi	Reel	Food porn	Pasta healthy sauce glossy	Flash + crème qui brille	“Crémeux. Gourmand. Clean.”	“Tu viens quand ?”
Samedi	Post	Brand story	“Pourquoi MUNCH existe”	Photo resto + texte	“Pour réconcilier plaisir + équilibre.”	“Enregistre”
Dimanche	Story	Promo soft	Suggestion du jour	Minimal + palette	“Aujourd’hui : ton combo safe.”	“Viens au resto”

Semaine B

Jour	Format	Pilier	Idée de post	Visuel (DA)	Caption (courte)	CTA
Lundi	Reel	Dessert	Yogurt swirl overloaded toppings	Flash + sauce drip	“C'est légal d'être aussi bon ?”	“Team toppings ?”
Mardi	Story	Interaction	“Choisis le prochain dessert”	Sondage + stickers	“Brownie ou cheesecake ?”	“Vote”
Mercredi	Post	Resto vibe	Photo wall / booth corner	Interior clean warm	“Ton spot cosy pour le lunch.”	“Viens chill”
Jeudi	Story	UGC	Repost “girls lunch”	Flash lifestyle	“Main character lunch ✨”	“Tag @munch”
Vendredi	Reel	Menu	Build your bowl (3 étapes)	Montage flash dynamique	“1 base + 1 protéine + 1 sauce = addiction.”	“Essaye ton mix”
Samedi	Post	Humor	Poster “not on a diet...” version MUNCH	Typo 90s	“T'es pas en régime. T'es chez MUNCH.”	“Partage”
Dimanche	Story	Recap	Best moments de la semaine	Mix flash	“Cette semaine c'était CRIMINEL.”	“À demain”

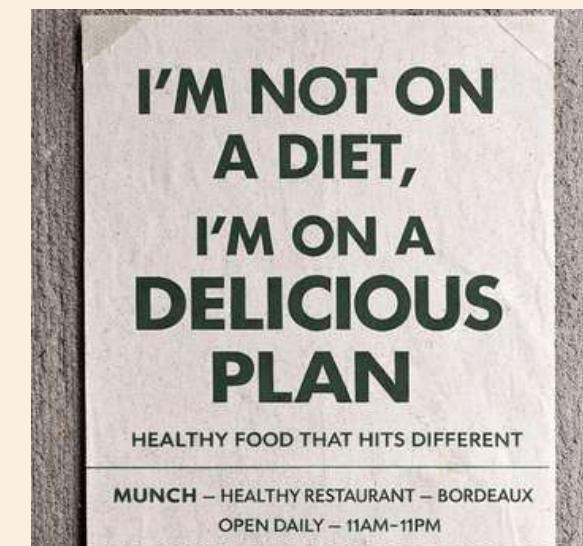
Semaine 4

Jour	Format	Pilier	Idée de post	Visuel (DA)	Caption (courte)	CTA
Lundi	Reel	Food porn	Chicken bites crunchy + sauce	Flash + crumbs	“Croustillant + sauce = danger.”	“Viens goûter”
Mardi	Story	FAQ	“Low-cal = quoi ?”	Minimal + typo	“Oui c'est léger. Oui c'est bon.”	“Pose ta question”
Mercredi	Post	Menu	Top 3 bowls à tester	Carousel photo + texte	“Nos 3 bests pour commencer.”	“Enregistre”
Jeudi	Story	Service	Click & collect / sacs branding	Corner clean premium	“Prêt en 10 minutes 🕒”	“Commande”
Vendredi	Reel	Dessert	Cheesecake dripping strawberry	Ultra close-up flash	“Cheat day energy. Clean ingredients.”	“Tu le veux ?”
Samedi	Post	Community	Lunch entre copines / table fun	Overhead messy	“Manger bien, sortir fort.”	“Tag ta team”
Dimanche	Story	Teaser	Nouvelle semaine / nouveauté	Typo teaser	“La semaine prochaine... du lourd.”	“Active notif”

Feed Instagram

J'ai conçu ce feed instagram comme une vitrine : objectif ? → donner faim + donner envie de venir.

J'ai défini l'esthétique, les références et les concepts de posts, puis guidé la production des visuels avec une génération IA pilotée par mes prompts.



Le restaurant

munch

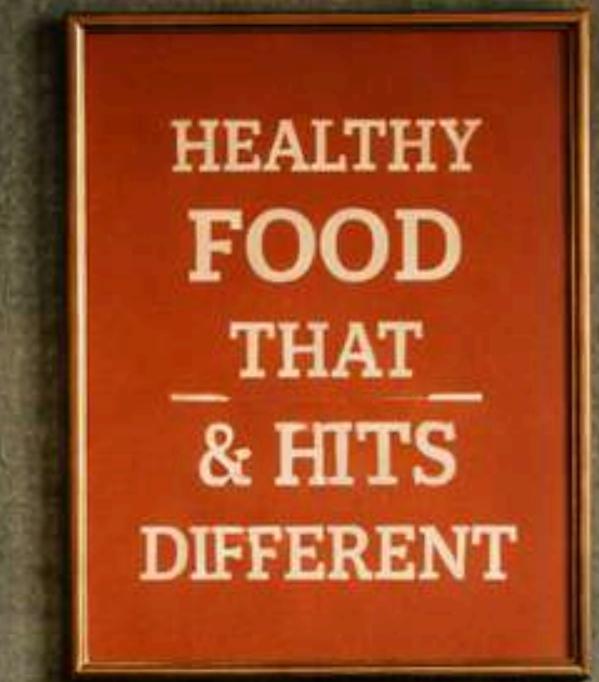
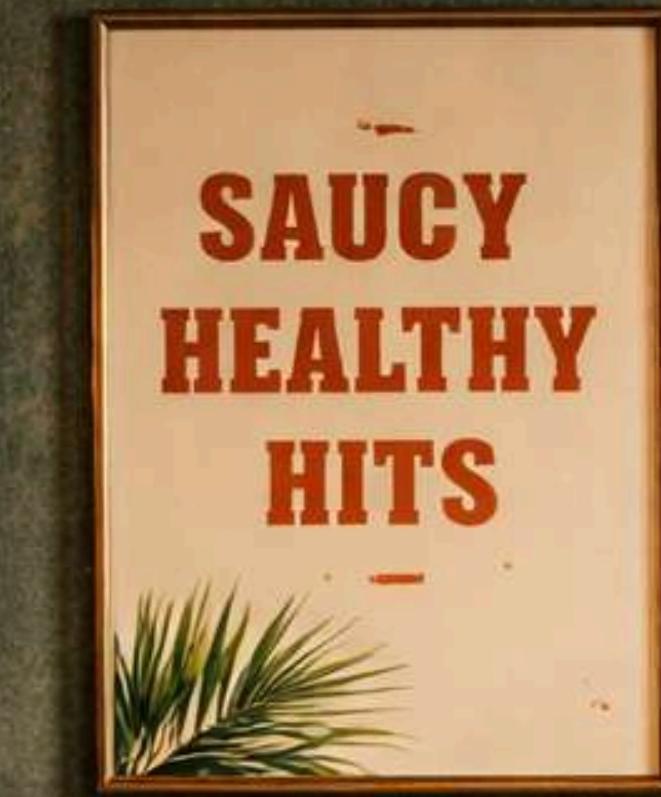
22E46831

Бананы	14,00 руб.
Киви	16,00 руб.
Лимоны	14,00 руб.
Лайм	17,00 руб.
Сливки	8,00 руб.
Соки	14,00 руб.
Кокосовый молоко	9,00 руб.
Яйца	8,00 руб.
Сахар	10,00 руб.
Лимонная кислота	1,00 руб.
Мед	10,00 руб.
Соль	1,00 руб.

munch

22F46831

Безалкогольные напитки	11,00	руб.
Соки и сокосодержащие напитки	40,00	руб.
Компоты, варенья	10,00	руб.
Джемы	11,00	руб.
Чайные напитки	1,00	руб.
Кофе	14,00	руб.
Капучино	7,00	руб.
Латте	4,00	руб.
Макиато	10,00	руб.
Фраппе	7,00	руб.
Лимонад	1,00	руб.



Le menu

munch

..... MENU



BOWLS

12,90

- ◆ **CRISPY CHICKEN BOWL** 12,90€
Poulet croustillant, patate douce rôtie, avocat, pickles d'oignon, salade crunchy, sauce spicy yaourt glossy.
- ◆ **Salmon Glow Bowl** 13,90€
Saumon snacké, riz citronné, concombre frais, avocat, herbes, graines de sésame, sauce honey-miso légère.
- ◆ **TRUFRLE TURKEY BOWL** 12,50€
Dinde grillée, pommes de terre grenailles, parmesan, roquette, champignons, mayo truffée protein style.
- ◆ **VEGGIE CRAVE BOWL** 11,90€
Falafels dorés, quinoa, légumes rôtis, feta light, grenade, sauce tahini citron, topping crunchy.



WRAPS

10,90

- ◆ **THE SPICY WRAP** 10,90€
Poulet grillé, avocat, crudités, oignons pickles, cheddar léger, sauce spicy yaourt qui coule.
- ◆ **Salmon Avocado Wrap** 11,50€
Saumon, avocat, salade croquante, concombre, citron, sauce fromagère light ultra crémeuse.
- ◆ **VEGGIE CHEESE WRAP** 10,50€
Halloumi grillé (ou tofu), légumes rôtis, salade, sauce sweet chili healthy, crumble crunchy. ☀️☀️



DESSERTS (healthy mais indecents)

5,90

- ◆ **ICED MATCHA LATTE** 4,90€
Matcha glacé, lait au choix, ultra **smooth** (add vanille +0,50€)
- ◆ **PROTEIN SHAKE** 5,50€
Choco / Vanille / Fraise -texture milkshake mais équilibré



Mockup







munch

MERCI



For You

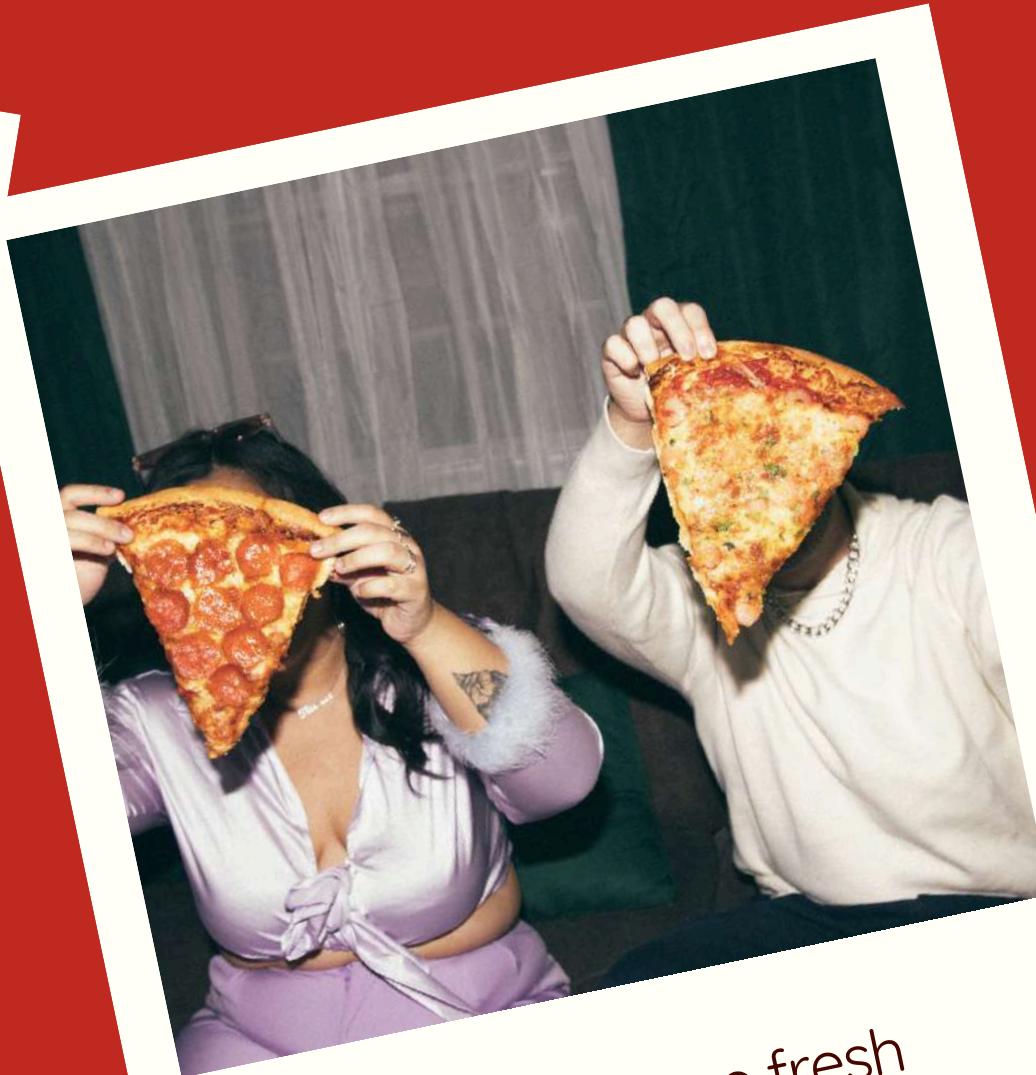
Behance is the world's largest creative network for
showcasing and discovering creative work

 behance.net

MERCI



"I always come back for more!"
-Estelle Darcy



"I love how they use fresh ingredients,"
-Teddy Yu



"Their Salmon bowl is a must-try!"
-Reese Miller