

TO BAZAKI
B[®]

juice bar

χυμός, σάντουιτς, μπουκιές
ενέργειας, γλυκό, σούπα, σαλάτα

dinein
menu

— the greatest wealth is health —

Virgil

www.tobazaki.com



Στο Βαζάκι, δίνουμε μεγάλη αξία στην ποιότητα και στην εντοπιότητα των προϊόντων. Μελέτες δείχνουν ότι τα βιολογικά τρόφιμα έχουν αισθητά πιο σημαντική διατροφική αξία από ότι έχουν τα συμβατικά.

ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ juice bar είναι η πρώτη εταιρεία στην Ελλάδα με πιστοποιημένο βιολογικό χυμό (πιστοποίηση GR-BIO-15).

Επιλέγοντας βιολογικά προϊόντα προσέχουμε την υγεία μας και το σώμα μας, το ανοσοποιητικό μας σύστημα, το έδαφος, τη γη και γενικότερα την υγεία αυτού του πλανήτη. Για αυτό το βαζάκι περιέχει μόνο 100% φρέσκο χυμό από βιολογικά φρούτα και λαχανικά δίχως συντηρητικά, πρόσθετα, πάγο ή αραιώσεις.

ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ είναι περήφανο που είναι το πρώτο Juice Bar στην Ελλάδα που στο ξεκίνημα του χρησιμοποίησε τον καλύτερο αποχυμωτή της εποχής Norwalk (Made in the U.S.A) με υδραυλική πρέσσα για την παραγωγή χυμών (coldpressed juice).

5 χρόνια μετά ακολουθεί την τεχνολογία και ανεώνεται βάζοντας στην κουζίνα τον καλύτερο αποχυμωτή που υπάρχει αυτή την στιγμή παγκοσμίως τον GOODNATURE X-1 mini, συνεχίζοντας να αποχυμώνει με υδραυλική πρέσσα. Πρόκειται για ένα μοναδικό εργαλείο, χειροποίητο με πατέντα καινοτομίας και το μόνο παγκοσμίως που εξάγει το μέγιστο των βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων από τα φρούτα και τα λαχανικά.

Πίνοντας χυμό – ψυχρής έκθλιψης/coldpressed – μπορείς να αντικαταστήσεις ένα γεύμα ξεκουράζοντας ταυτόχρονα το πεπτικό σύστημα αφού η τροφή είναι σε απόλυτα υγρή μορφή. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία εμπλουτίζουν τον οργανισμό μέσα σε 15 λεπτά. Οι χυμοί προσφέρουν στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται, μέσω φυσικής διαδικασίας.

Το 'ξερεις;

Ο χυμός μπορεί να διατηρηθεί έως 3 ημέρες στο βαζάκι μέσα στο ψυγείο δίχως να χάσει τα θρεπτικά συστατικά του αφού είναι κλειστό και δεν έρχεται σε επαφή με το οξυγόνο του αέρα.

ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ juice bar χρησιμοποιεί βιολογικά φρούτα και λαχανικά για την παρασκευή των χυμών υποστηρίζοντας ταυτόχρονα την εντοπιότητα. Διαλέγουμε προσεκτικά τις πρώτες ύλες και μόνο ό,τι είναι διαθέσιμο στη φύση κάθε εποχή. Για αυτό ο κατάλογος είναι δυναμικός, αλλάζει και προσαρμόζεται. Ενδεικτικά, το Σεπτέμβριο το σπανάκι δεν είναι διαθέσιμο και αντικαθίσταται με το σέσκουλο.

Κατά τους θερινούς μήνες (Ιούλιος – Αύγουστος) ενδέχεται το μήλο να αντικατασταθεί από το πορτοκάλι.

Χυμοί με βάση τα φρούτα



Πορτοκαλάδα

Orange juice

Ο κλασικός φυσικός χυμός πορτοκάλι μπαίνει στο βαζάκι. Βελούδινη υφή και βιταμίνη C που σε απογειώνει. Μην περδεύεσαι, δεν είναι μια απλή πορτοκαλαδίτσα.

3.0 €

Φράουλα - λεμόνι και διαύγεια

Brain anti-fog

μήλο, φράουλα, λεμόνι

Πίνοντας αυτόν το χυμό θα νιώσεις το μυαλό σου να ξυπνάει. Ο συνδυασμός της φράουλας με το λεμόνι, πλούσιος σε αντιοξειδωτικά θα σε ταρακουνήσει προσφέροντάς σου διαύγεια.

Μάιο με Αύγουστο εξαρτάται από τη ζέση

5.5 €

Σερφ στη Φοινικούντα

Surf

φράουλα, ανανάς, σιρόπι αγαύης

Κάνε σερφ στο κύμα της δροσιάς. Η φράουλα και ο ανανάς προσφέρουν βιταμίνες, μέταλλα και σε ταξιδεύουν στη Φοινικούντα.

Μάιο με Ιούλιο εξαρτάται από τη ζέση

5.7 €

Ροδάκινο και επαναφόρτιση

Body's recharge

ροδάκινο, ανανάς, πιπερόριζα

Ξεδίψασε τον οργανισμό, επαναφορτίζοντας το σώμα σου! Θα πλημμυρίσεις με ενέργεια και αισιοδοξία αφού οι επιστήμονες λένε ότι αυτά είναι τα οφέλη του ροδάκινου.

Info: Το ροδάκινο βοηθά στην προστασία των ματιών από την ηλιακή ακτινοβολία.

Ιούνιο με Σεπτέμβριο

5.7 €



Μέντα και αναπνοή

Minty breath

πορτοκάλη, καρότο, πιπερόριζα, μέντα/δυόσμος

Ένας χυμός που κάνει το σώμα να αναπνέει. Η φρέσκια γεύση της μέντας προσφέρει δροσερή αναπνοή και αναζωογόνηση. Μελέτες δείχνουν επίσης ότι η μέντα βοηθά στη μνήμη (ότι χρειάζεται πριν από διαγωνίσματα). Συνδυάζοντας την με πορτοκάλη, καρότο και πιπερόριζα σε γεμίζει ενέργεια.

4.9 €

Καρπούζι και καρδιά

High lycopene source

καρπούζι, πορτοκάλη

Πίνοντας αυτό το χυμό θα νιώσεις ο βασιλιάς του καλοκαιριού. Ιδανικός για ενυδάτωση και καλύτερη λειτουργία της καρδιάς. Τα σπόρια του καρπούζιού έχουν μεγάλη θεραπευτική αξία.

Info: Οι Αιγύπτιοι καλλιεργούσαν καρπούζια 5000 χρόνια πριν! Στον ασβκτικό κόσμο τα σπόρια του καρπούζιού αλατισμένα και ψημένα αποτελούσαν ένα υγιεινό σνάκ.

4.5 €

Πεπόνι και δροσιά

Cooling effect

πεπόνι, πορτοκάλη, λεμόνι

Ένας καλοκαιρινός χυμός για να ξεδιψάσεις και να νιώσεις χορτάτος. Το πεπόνι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βοηθά στη μείωση της πίεσης.

Info: Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στην σύνθεση νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου και συντελεί στην καλύτερη πνευματική και ψυχολογική υγεία.

μέσα Ιουνίου με Σεπτέμβριο

5.4 €

Καρότο και αναζωογόνηση

Youth elixir

μήλο, ανανάς, πορτοκάλη, καρότο

Ο συνδυασμός του ανανά που ανανεώνει το δέρμα, του καρότου που βοηθά στο μεταβολισμό, του πορτοκαλιού που δίνει ενέργεια και του μήλου που ενισχύει τη μνήμη θα σηκώσει δέκα χρόνια από πάνω σου

5.5 €

Ανανάς και αναδόμηση

Immune boosting action

ανανάς, πορτοκάλη, πιπερόριζα

Η δίαιτα του ανανά δεν είναι μύθος αφού είναι ένα ισχυρό διατροφικό φρούτο που βοηθά στη διατήρηση του ιδανικού βάρους του οργανισμού. Βοηθά στην αναδόμηση του δέρματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό.

5.7 €

Σπόροι Chia και ενέργεια

Wake up call

πορτοκάλη, μήλο, καρότο, chia seeds

Οι σπόροι chia θα σε γεμίσουν δύναμη (όπως πίστευαν και οι Μάγισ). Αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, Ω3 και βιταμίνες θα πλημμυρίσουν το σώμα σου χαρίζοντάς σου ενέργεια. Ιδανικό για πρωινό ξύπνημα.

5.3 €

Πορτοκάλη και τριπλή βιταμίνη C

Triple C

ανανάς, πορτοκάλη, λεμόνι, σιρόπι αγαύης

Το πορτοκάλη έχει βιταμίνη C, το λεμόνι έχει βιταμίνη C, ο ανανάς έχει βιταμίνη C, οπότε το triple C είναι πιο ισχυρό από οποιαδήποτε συμπλήρωμα. αν πιείς αυτό το χυμό θα έχεις και εσύ τριπλή βιταμίνη C. Ο συνδυασμός της βιταμίνης C με το μέλι προσφέρει στον οργανισμό ένα φυσικό αντιβιοτικό.

Tip: Πρόσθεσε πιπερόριζα για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού +0.5€

5.7 €

Σταφυλάδα

Grape juice

Το σταφύλι περικλείει φως μέσα του.

Πιες αυτό το χυμό και γέμισε με φως, γλυκά και δροσιά.

Αύγουστο με Σεπτέμβριο

5.0 €

Κανέλα και ισορροπία

Balance

καρότο, μήλο, πιπερόριζα, κανέλα, πορτοκάλη

Η κανέλα ενεργοποιεί εγκεφαλικά σήματα για καλύτερη νοητική λειτουργία. Συνδυάζοντας την με την πιπερόριζα, ένα ενδυναμωτικό βότανο, το σώμα σου θα έρθει σε ισορροπία με το πνεύμα. Καλή απόλαυση!

Info: Η πιπερόριζα έφτασε στη Δύση από τους στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου..

4.8 €

Με τη δύναμη του ποπάου

Popey's power

σπανάκι, ανανάς, μήλο, λεμόνι

Γίνε και εσύ σαν τον Ποπάυ και ακόμα πιο δυνατός!

Εκτός από το σπανάκι πλούσιος σε σίδηρο είναι και ο ανανάς!

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούνιο με Αύγουστο

5.8 €

Λεμόνι και φρεσκάδα

Fresh spearmint lemonade

μήλο, λεμόνι, δυόσμος

Μια διαφορετική δροσερή σπιτική λεμονάδα. Χυμός χωνευτικός, τονωτικός, πλούσιος σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και ελάχιστα θερμίδες αφού το βαζάκι αντικατέστησε τη ζάχαρη με μήλο και πρόσθεσε δυόσμο για έξτρα φρεσκάδα!

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούνιο με Αύγουστο

4.8 €



Χυμοί με βάση τα λαχανικά

Καροτάδα Carrot juice

4.5 €

Βοηθάει στην πέψη, το μεταβολισμό και την όραση.

TOG

The original Gerson's all time classic

4.2 €

καρότο, μήλο

Μπορεί να ακούγεται απλώς απλά είναι σπουδαίος. Βοηθά τον οργανισμό να αποτοξινωθεί βαθιά. Ο συνδυασμός καρότου - μήλου βοηθά στην τέλεια απορρόφηση όλων των θεραπευτικών συστατικών και μετάλλων.

Βαθιά ενυδάτωση

Deep hydration

5.6 €

μήλο, λεμόνι, αγγούρι, αλόε, μαϊντανός, σπανάκι

Πίνοντας χυμό με αγγούρι και αλόε ετοιμάσου για βαθιά ενυδάτωση. Η αλόε αναζωογονεί, θρέφει και βοηθά το δέρμα να προσαρμοστεί στο εξωτερικό περιβάλλον. Ο συνδυασμός της με χυμό αγγουριού χαρίζει φρεσκάδα και ενυδάτωση στην επιδερμίδα.

Info: Πατρίδα του αγγουριού είναι οι πρόποδες των Ιμαλάϊων.

Μωβ αποτοξινωτικός II

Liver n kidney cleanse

5.3 €

παντζάρι, πορτοκαλί, καρότο, λεμόνι, πιπεριά, αγγούρι, σέλερυ

Ένας χυμός που προσφέρει ολικό καθαρισμό. Το σέλερυ απομακρύνει το περιττό διοξείδιο του άνθρακα και μειώνει την οξύτητα στο σώμα, το παντζάρι βοηθά στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και μαζί με το λεμόνι καθαρίζουν τέλεια τα νεφρά και το συκώτι.



Μακροζωία και Ω-3

Longevity

5.8 €

σταφύλη, λαχανίδα, σέσκουλο ή λάπατα, λεμόνι

Η Λαχανίδα (kale) είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, φυτικών ινών, βιταμινών A, C, K, B και μετάλλων (φωσφόρος, κάλιο, μαγγάνιο, σίδηρος, μαγγάνιο). Ιδανικός χυμός για ένα boost βιταμινών, ενέργειας και καθαρισμού.

Πράσινος αντιοξειδωτικός

Green machine

5.5 €

αγγούρι, kale, σπανάκι, μαϊντανός, λεμόνι, σέλερυ, λάχανο

Η δύναμη των πράσινων λαχανικών μεταμορφώνεται σε έναν γευστικό χυμό προσφέροντας αντιοξειδωτικά, μέταλλα, φυτοθεραπευτικά, πρωτεΐνη, βιταμίνες και ένζυμα. Για τους λάτρεις των πράσινων χυμών!

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούλιο με Σεπτέμβριο

Αλκαλική αύρα

Alkaline aura

4.8 €

Μήλο, Λεμόνι, Αγγούρι, Σέλερυ, Πιπερόριζα

Πες αυτόν το χυμό και άλλαξε χρώμα στην αύρα σου! Το αγγούρι, το σέλερυ, η πιπερόριζα, το λεμόνι και το μήλο μεταφέρουν το σώμα σε αλκαλικό περιβάλλον αφού απομακρύνουν το πλεονάζον διοξείδιο του άνθρακα και μειώνουν την οξύτητα του οργανισμού.

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούλιο με Σεπτέμβριο

με γάλα αμυγδάλου

Το γάλα αμυγδάλου παρασκευάζεται κάθε πρωί στο Βαζάκι.

Περιέχει την ίδια ποσότητα βιταμίνης D και ασβεστίου με το αγελαδινό και 1/2 πρωτεΐνης.

Περιέχει Ω-3 τα οποία μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, φτιάχνουν τη διάθεση και βοηθούν τη μνήμη.



Αμυγδαλόγαλα - μπανάνα

Banana almond milk

5.5 €

γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, μέλι

Tip: πρόσθεσε μια κουταλιά φυσιολογικό για έξτρα ενέργεια +0.5 ευρώ

Αμυγδαλόγαλα - κακάο, μπανάνα

Cocoa banana almond milk

5.8 €

γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, ωμό ακατέργαστο κακάο, μέλι

Info: Για τους Αζντέκους το κακάο ήταν η τροφή των θεών αφού πέρα από τα πλούσια θρεπτικά συστατικά που προσφέρει (θεωρείται υπερτροφική), προκαλεί και αίσθημα χαράς και ευεξίας.

Αμυγδαλόγαλα - φράουλα

Strawberry almond milk

5.5 €

γάλα αμυγδάλου, φράουλα, μέλι

Μάιο με Ιούλιο

Αμυγδαλόγαλα - κακάο, φράουλα

Cocoa strawberry almond milk

5.8 €

γάλα αμυγδάλου, φράουλα, μέλι, ωμό ακατέργαστο κακάο

Μάιο με Ιούλιο εξαρτάται από την ζέστη

Αμυγδαλόγαλα - κακάο, πιπερόριζα

5.8 €

χειροποίητο γάλα αμυγδάλου με ωμό ακατέργαστο κακάο, πιπερόριζα και κουρκούμη

Αμυγδαλόγαλα με superfoods

Superfoods almondmilk

5.8 €

γάλα αμυγδάλου, goji berries, ωμό ακατέργαστο κακάο, maca, reishi, μέλι, κανέλα Κεϋλάνης

Αμυγδαλόγαλα με βανίλια Μαδαγασκάρης

Madagascar flavor

6.5 €

γάλα αμυγδάλου με βανίλια Μαδαγασκάρης και κουρκούμη



100%
ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ
ΑΠΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Ανακινήστε
πριν ανοίξετε
Διατηρείται
στο ψυγείο

314 ml

Το Bazaki
ανακινείται
πριν ανοίξετε
αποφύγετε

TO BAZAKI
B
juice bar

Smoothie



Δροσιά από τον ουρανό 5.5 €

ροδάκινο, νερό καρύδας, βούτυρο καρύδας, cacao nibs και μέλι ή σιρόπι αγαύης

Δροσιά από τον ουρανό ή αλλιώς noelant (no-way lah-nee) ήνε οι Χαβανέζοι για το νερό της καρύδας. Ένα smoothie που τροφοδοτεί τον οργανισμό με τους 5 βασικούς ηλεκτρολύτες (ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο και νάτριο)

Summer berry breeze 5.8 €

άγρια μούρα, μπανάνα, γιαούρτι καρύδας, σιρόπι σφενδάμου

Το ιδανικό smoothie για να νιώσεις την δροσιά του καλοκαιριού με την καρύδα να σε ενυδατώνει και τα μούρα να σε αποτοξινώνουν.

Tip: πρόσθεσε μια κουταλιά αμυγδαλοβούτρο για έξτρα πρωτεΐνη +1€

Charcoal protein smoothie 6.0 €

ενεργός φυτικός άνθρακας, μήλο, rice protein, hemp protein, σιρόπι αγαύης, χειροποίητο γάλα αμυγδαλάου, νιφάδες βρώμης

Οι αρχαίοι Ινδοί χρησιμοποιούσαν τον άνθρακα για να εξυγιάνουν το πόσιμο νερό και οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν από το 1500 π.Χ. για να αποτοξινώνουν τον οργανισμό τους. Είναι γνωστό επίσης ότι ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, χρησιμοποιούσε άνθρακα συχνά στις διάφορες θεραπείες του.

Tip: Λόγω της μεγάλης απορροφητικότητας που έχει ο ενεργός άνθρακας, προτείνεται να καταναλώνεται 2-3 ώρες πριν την χορήγηση τυχόν φαρμακευτικής αγωγής.

Cold brew smoothie One 5.8 €

καφές ψυχρής εκχύλισης, γάλα αμυγδαλάου, βανίλια Μαδαγασκάρης, πορτοκάλι, σιρόπι αγαύης

Cold brew smoothie Two 5.8 €

καφές ψυχρής εκχύλισης, ωμό ακατέργαστο κακάο, μπανάνα, σπόροι chia, γάλα αμυγδαλάου, σιρόπι αγαύης



Η ιστορία του καφέ ξεκινάει στις 5 Απριλίου, 1862 στο κέντρο της Βιέννης από τον Julius Meinl για πρώτη φορά στην ιστορία του καφέ, κόκκοι καφέ καθυρδίστηκαν και πωλήθηκαν σε ιδιώτη.

Ένας καφές με πλούσια γεύση.

Βραβευμένος καφές με το βραβείο ποιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.

Σφηνάκια (shots)



Σιταρόχαρτο* 3.0 €

Wheatgrass

Μια γουλιτιά και μια εμπειρία!

Αλόη 1.8 €

Aloe vera

Ανακάλυψε τις ευεργετικές ιδιότητες της αλόης! Βιταμίνες, μέταλλα και αμινοξέα γεμίζουν και εσωτερικά το σώμα.

Ευεξία 1.8 €

Wellness

Κάποια πράγματα είναι καλύτερα να τα δοκιμάσεις παρά να διαβάζεις για αυτά. Ξυπνάει ακαριαία τις αισθήσεις.

Ενεργός άνθρακας 2.0 €

Black shot

Οι αμέτρητοι μικροσκοπικοί του πόροι τον κάνουν προσροφητικό, αποκτώντας την ικανότητα να προσροφά τις τοξικές ουσίες.

Μαγεία 2.0 €

Magie

Ό,τι χρειάζεται το ανοσοποιητικό σου σύστημα.

Καφές & Ποθήματα



Espresso μονός / Decafe 2.0 € / X.X €

Espresso διπλός / Decafe 2.5 € / X.X €

Espresso freddo 3.0 €

Cappuccino* / Latte* 3.5 €

Cappuccino freddo* 3.5 €

Decaf espresso/cappuccino* 3.2 € / 3.7 €

Ψυχρής εκχύλισης** 4.0 €

Cold Brewed Coffee

Whole earth Organic no Caf 3.5 €

υποκατάστατο καφές από κριθάρι & ραδίκι

Bullet-proof espresso (ghee) ή λάδι καρύδας +0.3€

*Σερβίζεται και με γάλα αμυγδαλάου +0.5€

**Ο καφές ψυχρής εκχύλισης χρειάζεται 8 ώρες για να γίνει και βγάζει όλα τα αρώματα του ύστερα από 4 ημέρες από την ημέρα παρασκευής του. Διατηρείται για 20 ημέρες.

Φτιάχνεται στο BAZAKI juice bar από επιλογή Premium Quality coffee.

Tip: Προτείνουμε μία κουταλιά γανόδεμα (reishi) +0.5€ να προσθέσεις στον καφέ σου για έξτρα ευεργετικές ιδιότητες

Matcha freddo 4.5 €

Matcha latte 4.5 €

Η αυθεντική Matcha καλλιεργείται στο Κγιο της Ιαπωνίας. Αποτελείται από επιλεγμένα φύλλα πράσινου τσαγιού (Tencha) σε εξαιρετικά βελούδινη πράσινη πούδρα.

Προσφέρει *137 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά από οποιαδήποτε άλλο πράσινο τσάι.

Bubly ginger booster 5.0 €

holly ginger αφέψημα με μέλι, φυσικό ανθρακούχο νερό και λεμόνι



#healthyBrunch /light lunch

Αβοκάντο toast salty 7.5 €

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, βρασμένο αυγό ελευθέρας βοσκής, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας, sprinkles πιπεριού

Δοκίμασέ το με αυγό ποσέ +1.5€

Δοκίμασέ το με scrambled eggs +2.0€

Ψωμι gluten free +1.5€

Αβοκάντο toast sweet 7.5 €

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, cream cheese, καρύδια & μέλι ή σιρόπι αγαύης

(vegan επιλογή με vegan cream cheese καρύδας & σιρόπι αγαύης +0.8€)

Ψωμι gluten free +1.5€

Αβοκάντο toast vegan 7.0 €

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, αγνό παρθένο ελαιόλαδο, ρόκα, ηλιόσπορο

Δοκίμασε το με vegan παρμεζάνα +0.8€

Ψωμι gluten free +1.5€

Scrambled eggs 6.9 €

3 αυγά ελευθέρας βοσκής scrambled με φρυγανισμένο ψωμί, τοματίνια και σοταρισμένα σπαράγγια

Πρόσθεσε vegan λουκάνικο +1.5€

Vegan Hot - Dog 7.5 €

με χειροποίητη σάλτσα τομάτας και vegan μαγιονέζα που παρασκευάζεται στο BAZAKI, σε χωριόττικο ψωμί

Συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα εποχής

> Συνόδευσε το burger σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€

> Συνόδευσε το burger σου με γλυκοπατάτες +3.0€

Ψωμι gluten free +1.5€

Tip: Το vegan λουκάνικο είναι βιολογικό και φτιάχνεται από tofu.

Μπορείς να το αγοράσεις στο BAZAKI

6.9€

συσκευασία 5τμχ

Hawaiian burger 9.9 €

χειροποίητο burger από κόκκινα φασόλια, μαγειρεμένο στο φούρνο, γαλλική σαλάτα, ανανάς, κρεμμύδι, τομάτα, bbq sauce σε ψωμί brioche.

Συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα εποχής

> Συνόδευσε το burger σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€

> Συνόδευσε το burger σου με γλυκοπατάτες +3.0€

Πρόσθεσε τυρί +0.5€

Πρόσθεσε αυγό βραστό +1.0€

Ψωμι gluten free +1.5€

Asian burger (ελαφρώς καυτερό) 9.5 €

χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, shitake μανιτάρια, μαύρο ρύζι, μαγειρεμένο στο φούρνο.

μπρόκολο, καραμελωμένο κρεμμύδι, χειροποίητη hoisin sauce, vegan mayonnaise, σε ψωμί χωριόττικο.

Info: Το μαύρο ρύζι που είναι πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία, στην Κίνα λέγεται και "απαγορευμένο ρύζι" γιατί στα αρχαία χρόνια μπορούσε να το φάει μόνο ο βασιλιάς της Κίνας.

Συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα εποχής

> Συνόδευσε το burger σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€

> Συνόδευσε το burger σου με γλυκοπατάτες +3.0€

Πρόσθεσε vegan τυρί +1.0€

Ψωμι gluten free +1.5€

Brooklyn burger 9.5 €

χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, vegan cheddar, κρεμμύδι, vegan mayo και bbq sauce σε ψωμί χωριόττικο.

Συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα εποχής

> Συνόδευσε το burger σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€

> Συνόδευσε το burger σου με γλυκοπατάτες +3.0€

Ψωμι gluten free +1.5€

The healthy dish 7.5 €

καθαμπόκι ψημένο στο φούρνο, αυγό βραστό, φύτρα αλφalfa, σαλάτα με αγγούρι, αβοκάντο, τομάτα & κριτσίνια

Πρόσθεσε veggie μπιφτέκι από κόκκινα φασόλια +3.0€

Buddha bowl 9.5 €

με βιολογική Quinoa Real, αβοκάντο, tofu, μανιτάρια, καρότο, παντζάρι, ρόκα, γαλλική σαλάτα μαγειρεμένα ελάχιστα στο φούρνο

Πρόσθεσε αυγό βραστό +1.0€

Poké bowl 9.9 €

με ακατέργαστο ρύζι, temppeh μαριναρισμένο σε χειροποίητη soy-vegan mayo sauce mix, τομάτα, φρέσκο κρεμμυδάκι, πρασινάδες, σουσάμι και νιφάδες nori

Healthy bowls

Granola bowl 6.3 €

με βιολογική granola Biona, χειροποίητο γάλα αμυγδαλίου, μέλι ή σιρόπι αγαύης, μπανάνα

Ιδανικό για να ξεκινήσει η μέρα σου.

Black yogurt bowl 6.9 €

ένα bowl με στραγγιστό γιαούρτι, ενεργό φυτικό άνθρακα, βιολογικά φρούτα εποχής, αμύγδαλα και μέλι ή σιρόπι αγαύης

Info: Οι αρχαίοι Ινδοί χρησιμοποιούσαν τον άνθρακα για να εξυγιάνουν το πόσιμο νερό και οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν από το 1500 π.Χ. για να αποτοξινώνουν τον οργανισμό τους. Είναι γνωστό επίσης ότι ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, χρησιμοποιούσε άνθρακα συχνά στις διάφορες θεραπείες του.

Tip: Λόγω της μεγάλης απορροφητικότητας που έχει ο ενεργός άνθρακας, προτείνεται να καταναλώνεται 2-3 ώρες πριν την χορήγηση τυχόν φαρμακευτικής αγωγής.

Φρουτοσαλάτα 5.5 €

με βιολογικά φρούτα εποχής, αμύγδαλα και σιρόπι αγαύης ή μέλι ανθέων Μεσσηνίας

Coconut bowl 6.8 €

ένα bowl με vegan γιαούρτι καρύδας, BIQ κάσιους, goji berries, μπανάνα & σιρόπι αγαύης

black edition with activated charcoal +2€

Πρόσθεσε φυτικόβούτυρο +0.5€

Info: Το coconut yogurt μπορείς να το αγοράσεις στο BAZAKI 3.5€ συσκευασία 500γρ

Acai bowl 7.0 €

ένα δροσερό bowl με Acai, μπανάνα και toppings από φρούτα εποχής

Info: Το Acai είναι ένα μικρό μωβ σμέουρο που μεγαλώνει σε φοινικόδενδρα στα τροπικά του Αμαζονίου. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά, φυτικές ίνες, σίδηρο και σάβεντιο.

Πρόσθεσε βιολογική granola biona +0.5€

Smoothie bowls 7.5 €

Όλα τα bowls έχουν βάση μους από μήλο, μπανάνα, αβοκάντο

Επέλεξε ένα smoothie bowl από τα παρακάτω:

Skinny protein

με Hemp protein, pea protein, moringa, spirullina, alfalfa

Muscle power

με Pea protein, rice protein, maca, lucuma and banana powder





Σάντουιτς

Σε όλα τα σάντουιτς το ψωμί που χρησιμοποιείται είναι φρέσκο, σταρένιο - με ξινό προζύμι, φυσικής ωρίμανσης. (12 ώρες ωρίμανση)

Κάθε σάντουιτς αποτελείται από 3 σαντουιτσάκια.

> Συνόδευσέ το σάντουιτς σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
> Συνόδευσέ το σάντουιτς σου με γλυκοπατάτες +3.0€
Διάλεξε gluten free ψωμί +1.5€ / +0.5€ (μικρό μέγεθος)

Μικρό
μέγεθος

Τομάτα και δροσιά καλοκαιριού  4.8 € / 1.8 €
τομάτα, χειροποίητη vegan μαγιονέζα (παρασκευάζεται στο BAZAKI), extra παρθένο Μεσσηνιακό ελαιόλαδο, ρίγανη και φύλλα βασιλικού

Φέτα και τέρψη  5.3 € / 2.0 €
αβοκάντο, φέτα, σως μουστάρδας με μέλι, μείγμα 3 πιπεριών, ροζ αλάτι Ιμαλαΐων

Αβοκάντο και απόλαυση  5.3 € / 2.0 €
σπανάκι, αβοκάντο, σπιτική pesto

Emmental και ευχαρίστηση  5.0 € / 1.9 €
τυρί emmental, ρόκα, vegan mayo

Φύτρα αλφαλα και ένζυμα  5.5 € / 2.2 €
alfalfa, ραπανάκι, αβοκάντο, χειροποίητη vegan μαγιονέζα

Φυστικοβούτυρο και έκπληξη   6.0 € / 2.3 €
ελληνικό σερραϊκό φυστικοβούτυρο, μπανάνα, μέλι ανθέων Μεσσηνίας ή σιρόπι αγαύης

Tempeh και μακροβιοτική  5.5 € / 2.1 €
tempeh, vegan mayo, γαλλική σαλάτα, ρόκα, χειροποίητη αγγουράκι τουρσί, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Πρόσθεσε στο σάντουιτς σου,

- ▶ τομάτα, μουστάρδομεθο, φέτα, έμμενταλ, φύτρα, ραπανάκι, ρόκα, σαλάτα, αγγουράκι τουρσί +0.5€/υψηλό
- ▶ αβγό βραστό, αβοκάντο, tempeh, vegan τυρί, vegan mayo, +1.0€/υψηλό



Σούπα

Στο BAZAKI θα βρίσκεις μία διαφορετική γεύση κάθε ημέρα 6.5 €

Gazpacho, Πεπονόσουπα, Αβοκάντο

Ρώτησέ μας για τη σούπα ημέρας
(συνοδεύεται με παξιμάδια ή ψωμί)

Σαλάτα

Μικρό
μέγεθος

Τομάτα και καλοκαίρι  7.2 € / 5.9 €
τομάτα, αγγούρι, φρέσκο κρεμμυδάκι, κατίκι Δομοκού, Μεσσηνιακές ελιές, κρητικά ντακάκια χαρουπιού και ρίγανη

Φράουλα και ήλιος   6.2 € / 5.0 €
γαλλική σαλάτα, ρόκα Μαραθώνα, φράουλα, βαλσάμικο ξίδι και αμύγδαλα
μόλις τελειώσει η φράουλα από την εποχή αντικαθίσταται από ροδάκινο ή ανανά

Σαλάτα quinoa real και όμορφη ημέρα   7.5 € / 5.8 €
quinoa organic, αγγούρι, τομάτα, κρεμμύδι, αβοκάντο, πιπεριά και σως vinegrette

Tempeh Caesar's και μακροβιοτική   7.7 € / 6.3 €
γαλλική σαλάτα, ρόκα, σέλερυ, tempeh σε tamarind, flakes από vegan παρμεζάνα, χειροποίητη sauce miso με vegan mayo

Το λάδι που χρησιμοποιούμε στις σαλάτες είναι extra παρθένο ελαιόλαδο από τη Μεσσηνία δικής μας φυσικής καλλιέργειας.

Γλυκά



Όλα τα γλυκά μας φτιάχνονται από φρούτα και ξηρούς καρπούς, είναι ωμά (raw) για να παίρνεις όλα τα θρεπτικά, τις βιταμίνες και να το απολαμβάνεις χωρίς ενοχές!

Ρώτησέ μας για το γλυκό της ημέρας.

Μικρό
μέγεθος

Raw/Vegan γλυκά από TO BAZAKI 6.8 € / 4.0 €
Δίχως ζάχαρη, χωρίς γλουτένη και γαλακτοκομικά προϊόντα

Raw/Vegan healthy snickers - Energy Bar 4.0 €
αμύγδαλα, κουρμάς, φυστικοβούτυρο, καραμέλα από κουρμά, σοκολάτα από ωμό ακατέργαστο κακάο και βούτυρο καρύδας
Δημιουργούν την πιο τέλεια energy bar που δοκίμασες ποτέ!

Συνδύασε το ρόφημά σου μ' ένα ωμοφαγικό γλυκό.

Info: Μπορείς να παραγγείλεις την αγαπημένη σου raw - vegan τούρτα και TO BAZAKI juice bar θα στην ετοιμάσει.

Παγωτό



Μπανάνα-βανι 5.5 €
μπανάνα, μέλι ή σιρόπι αγαύης, cocoa nibs, φυστικοβούτυρο

Πιπεράτη φράουλα 6.5 €
φράουλα, γάλα αμυγδάλου, σιρόπι αγαύης ή μέλι, πιπερίτσα καυτερή

Info: Τα raw-vegan παγωτά παρασκευάζονται στο BAZAKI και είναι δίχως ζάχαρη, γλουτένη και γαλακτοκομικά



Super foods

Πρόσθεσε μια κουταλιά Super food στο χυμό σου +0.5€

Σπόροι Chia Chia σημαίνει δύναμη για τους Μάγισ.

Οι σπόροι Chia περιέχουν πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και Ω3 λιπαρά οξέα ενώ δεν περιέχουν κολλητερόλη. Εμποδίζουν τη μετατροπή των υδατανθράκων σε σάκχαρο και δίνουν την αίσθηση πληρότητας.

Activated Charcoal (Ενεργός φυτικός άνθρακας) +2€

Ο ενεργός φυτικός άνθρακας είναι μια εξαιρετική υπερτροφή η οποία επικολάται παντού. Οι αμέτρητοι μικροσκοπικοί του πόροι τον κάνουν προσροφητικό, αποκτώντας την ικανότητα να προσροφά τις τοξικές ουσίες από το δέρμα, τα δόντια και γενικότερα το σώμα. Ρυθμίζει τη λειτουργία του εντέρου και βοηθάει στη δυσάρεστη αναπνοή λόγω της εντερικής ζύμωσης.

Καρποί Goji Αθλιώς “το μούρο της ευτυχίας”.

Βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα και το μεταβολισμό. Πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά, Β καροτίνη, αμινοξέα, ιννοστοιχεία & πολυσακχαρίτες.

Cocoa nibs Ακατέργαστα κομμάτια σπόρων κακάο.

Το κακάο είναι από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών και μαγνησίου.

Ακατέργαστο ωμό κακάο

Προσφέρει ενέργεια αφού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε εδάσιμες ίνες και σίδηρο.

Ψύλλιουμ Psyllium

Μια φυσική πηγή διαλυτών ινών 5 φορές υψηλότερη από εκείνη του πίτουρου βρώμης.

Hemp protein

Περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ωμέγα λιπαρά οξέα.

Reishi (Γανόδερμα)

Το μανιτάρι Reishi (γανόδερμα = φωτεινότητα και δέρμα) χρησιμοποιείται ως παραδοσιακό φάρμακο για περισσότερα από 2000 χρόνια στην Κίνα. Θεωρείται κορυφαίο προσαρμογόνο μανιτάρι.

Baobab

Είναι γνωστό ως “Δέντρο της Ζωής” και διακρίνεται για την υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, βιταμίνη B1, ασβέστιο και κάλιο.

Σιταρόχορτο

Είναι αποτοξινωτικό και περιέχει χλωροφύλλη που βοηθάει στη μεταφορά του οξυγόνου στον οργανισμό.

Σπιρουλίνα

Προσφέρει στον οργανισμό ενέργεια, αντοχή, ανθεκτικότητα απέναντι στις ασθένειες, ταχύτερη ανάρρωση, ευεξία, πνευματική διαύγεια, καλύτερες αθλητικές επιδόσεις.

Maca

Είναι αρχαίο φυτό από το Περού γνωστό από τους ιθαγενείς των Άνδεων. Έχει ευεργετική επίδραση στην αύξηση της αντοχής και της δύναμης. Ιδανική για αθλητές και χορτοφάγους.

Πρωτεΐνη Ρυζιού Rice Protein

Η πρωτεΐνη ρυζιού προέρχεται από το καστανό ρύζι. Μπορεί να καταναλωθεί από όλους και ιδίως από τους αθλητές που χρειάζονται πρωτεΐνες και μπορεί να βοηθήσει στην μυϊκή τους μάζα.

Χλωρέλλα Chlorella

Η χλωρέλλα είναι ένα πράσινο άλγος του γλυκού νερού το οποίο είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

Ashwagandha

Προέρχεται από τη ρίζα του φυτού και είναι γνωστή ως το «Αγιουβερδικό Τζίνσενγκ». Σε εξέχουσα θέση στην παραδοσιακή Ινδική ιατρική χάρη στις φερόμενες ως τονωτικές, προσαρμογενείς και θεραπευτικές της ιδιότητες.

Lucuma

Η σκόνη Lucuma γνωστή και ως Χρυσός των Ίνκας προέρχεται από το ομώνυμο εξωτικό φρούτο που φύεται στα υψίπεδα του Περού για χιλιάδες χρόνια. Χρησιμοποιείται σαν φυσικό γλυκαντικό και είναι πηγή φυτικών ινών και φωσφόρου.

Acai berry

Το Ασαΐ είναι ένα μικρό μωβ σμέουρο που μεγαλώνει σε ψηλά φοινικόδενδρα στα τροπικά δάση του Αμαζονίου.

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σκόρρα λιπαρά, φυτικές ίνες, σίδηρο και ασβέστιο καθώς επίσης περιέχει πολυφαινόλες και ανθοκυανίνες.

Ο κατάλογος με τα super foods ανανεώνεται συνεχώς.





GR-BIO-15
Γεωργία Ε/Ε



Καν. (ΕΚ) 834/2007



ΔΙΑΝΟΜΗ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Δευ-Παρ 8:30-16:00



CATERING

Αναλαμβάνουμε catering για εταιρικές συναντήσεις, πάρτυ και δεξιώσεις. Ειδικό menu και τιμές!



JUICE CLEANSE

Αφιέρωσε μερικές ημέρες στον εαυτό σου. Ρώτησε μας για το πρόγραμμα καθαρισμού (Juice Cleanse). Το πρόγραμμα Juice Cleanse από ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ έχει σχεδιαστεί σε συνεργασία με τη Msc Κλινικό Διαιτολόγο/Διατροφολόγο Γεωργία Αναστασιάδου.



Αναστασιάδου Γεωργία
Msc Κλινική διαιτολόγος/διατροφολόγος
Πτυχιούχος χαροκοπέου πανεπιστημίου



ΑΛΛΗ ΖΟΥΓΚΛΑ

Βρες την άλλη ζούγκλα στο ΒΑΖΑΚΙ και οργάνωσε ένα διαφορετικό meeting, ένα ξεχωριστό event, ένα secret diner.

Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται όλοι οι νόμιμοι φόροι.
Οι τιμές του καταλόγου ενδέχεται να αλλιάξουν δίχως προειδοποίηση.

Κάθε Κυριακή 11:00-16:00 #healthybrunch στο ΒΑΖΑΚΙ (Οκτώβριο με Ιούνιο)



info@tobazaki.com
#tobazaki

Σύμφωνα με την Οδηγία 1169, ουσίες ή προϊόντα που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες και χρησιμοποιούνται στο παρασκευαστήριό μας:

1. Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη.
2. Αραχίδες (αράπικα φυστίκια) και προϊόντα με βάση την αραχίδα.
3. Καρποί με κέλυφος, αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, κάσιους, πεκάν, φυστίκια.
4. Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο.
5. ινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι.
6. Σπόροι σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή εάν έχετε κάποια αλλεργία/δυσανεξία ενημερώστε το προσωπικό.

Η έκπτωση διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος της επιστρεφόμενης συσκευασίας:

212ml — 0.5€
314ml — 1.0€
580ml — 1.5€



5% έκπτωση

στο take away εάν φέρεις το δικό σου τάπερ ή παγούρι

#environmentalfriendly
#sustainability



Δεν ισχύει σε συνδυασμό με άλλη προσφορά.

