

ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

Πορτοκαλάδα — 3.5 €

Orange juice

Βεηούδινη υφή και βιταμίνη C που σε απογειώνει.

Καρότο και αναζωογόνηση — 5.9 €

Youth elixir

Μήλο, ανανάς, πορτοκάλη, καρότο

θα σε κάνει να νιώσεις την αναζωογόνηση σε κάθε σου κύτταρο.

Ανανάς και αναδόμηση — 5.9 €

Immune boosting action

Ανανάς, πορτοκάλη, πιπερόριζα

Βοηθά στην αναδόμηση του δέρματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό.

Σπόροι Chia και ενέργεια — 5.7 €

Wake up call

Πορτοκάλη, μήλο, καρότο, chia seeds

Οι σπόροι chia θα σε γεμίσουν δύναμη όπως άπλωσε έλεγαν και οι Μάγισ. Ιδανικό για πρωινό ξύπνημα.

Κανέλα και ισορροπία — 5.4 €

Balance

Καρότο, μήλο, πιπερόριζα, κανέλα, πορτοκάλη

Για να έρθει σε ισορροπία το σώμα με το πνεύμα.

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

Φράουλα - λεμόνι και διαύγεια — 5.9€

Brain anti-fog

Μήλο, φράουλα, λεμόνι

Πίνοντας αυτόν το χυμό θα νιώσεις το μυαλό σου να ξυπνάει.

Μάιο με Αύγουστο εξαρτάται από τη ζέστη

Σερφ στη Φοινικούντα — 6 €

Surf

Φράουλα, ανανάς, σιρόπι αγαύης

Κάνε σερφ στο κύμα της δροσιάς.

Μάιο με Ιούλιο εξαρτάται από τη ζέστη

Ροδάκινο και επαναφόρτιση — 5.9 €

Body's recharge

Ροδάκινο, ανανάς, πιπερόριζα

Ξεδίψασε τον οργανισμό, επαναφορτίζοντας το σώμα σου!

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

Ιούλιο με Σεπτέμβριο

Καρπούζι και καρδιά — 5 €

High lycopene source

Καρπούζι, πορτοκάλη

Ιδανικός για ενυδάτωση και καλύτερη λειτουργία της καρδιάς.

Πεπόνι και δροσιά — 5.8 €

Cooling effect

Πεπόνι, πορτοκάλη, λεμόνι

Το πεπόνι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βοηθά στη μείωση της πίεσης.

Πορτοκάλη και τριπλή βιταμίνη C — 5.8 €

Triple C

Ανανάς, πορτοκάλη, λεμόνι, σιρόπι αγαύης

Το πορτοκάλη έχει βιταμίνη C, το λεμόνι έχει βιταμίνη C, ο ανανάς

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



ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Καροτάδα με λεμόνι — 4.9 €

Carrot juice

Βοηθάει στην πέψη, το μεταβολισμό και την όραση.

Παντζάρι και αθλητική απόδοση — 5.7 €

Muscle awareness

παντζάρι, πορτοκάλη, λεμόνι, τζίντζερ

Ο ιδανικός χυμός για πριν ή μετά την προπόνηση.

Πρόσθεσε ένα scoop pea protein +1€ για να σε δυναμώσει μετά την προπόνηση.

Βαθιά ενυδάτωση — 5.9 €

Deep hydration

Μήλο, λεμόνι, αγγούρι, αλόε, μαϊντανός, σπανάκι

Πίνοντας χυμό με αγγούρι και αλόε ετοιμάσου για βαθιά ενυδάτωση.

Μωβ αποτοξινωτικός II — 5.7 €

Liver n kidney cleanse

Παντζάρι, πορτοκάλη, καρότο, λεμόνι, πιπεριά, αγγούρι, σέπερου

Ένας χυμός που προσφέρει ολικό καθαρισμό.

Το σέπερου απομακρύνει το περιττό διοξειδίο 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 — 5.9 €

Longevity

Σταφύλι, λαχανίδα, σέσκουλο ή λάπατα, λεμόνι

Ιδανικός χυμός για ένα boost βιταμινών A, C, B, K, και αποτοξίνωση.

Πράσινοι αντιοξειδωτικός — 5.9 €

Green machine

Αγγούρι, καλε, σπανάκι, μαϊντανός, λεμόνι, σέπερου, λάχανο

Για τους λάτρεις των πράσινων χυμών!

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούλιο με Σεπτέμβριο

Αλκαλική αύρα — 5.2 €

Alkaline aura

Μήλο, λεμόνι, Αγγούρι, Σέπερου, Πιπερόριζα

Για να κάνεις αλκαλικό το περιβάλλον του οργανισμού σου.

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούλιο με Σεπτέμβριο





SMOOTHIES ΜΕ ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

- 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 ή φράουλα — 5.6 € Banana or strawberry almond milk

Γάλα αμυγδάλου, μπανάνα ή φράουλα, μέλι

Tip: πρόσθεσε μια κουταλιά φυτικόβούτυρο Σερρών +0.5€

Αμυγδαλόγαλα - κακάο, μπανάνα ή φράουλα — 5.9 € Cocoa banana or strawberry almond milk

Γάλα αμυγδάλου, μπανάνα ή φράουλα, ωμό ακατέργαστο κακάο, μέλι

Αμυγδαλόγαλα - κακάο, πιπερόριζα — 5.8 €

Χειροποίητο γάλα αμυγδάλου με ωμό ακατέργαστο κακάο, πιπερόριζα και κουρμά

Tip: Σερβίρεται και ζεστό για τις κρύες μέρες του χειμώνα.

Αμυγδαλόγαλα με superfoods — 5.9 € Superfoods almondmilk

Γάλα αμυγδάλου, goji berries, ωμό ακατέργαστο κακάο, masa, reishi, μέλι, κανέλα Κεϋλάνης

Αμυγδαλόγαλα με βανίλια Μαδαγασκάρης — 6.5 € Madagascar flavor

Γάλα αμυγδάλου με βανίλια Μαδαγασκάρης και κουρμά

Tip: Σερβίρεται και ζεστό για τις κρύες μέρες του χειμώνα

Charcoal protein smoothie — 6.0 €

Ενεργός φυτικός άνθρακας, μπανάνα, amino amino rice protein, amino amino pea protein, σιρόπι αγαύης, χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, νιφάδες βρώμης

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 Two — 5.9 €

Καφές ψυχρής εκχύλισης, ωμό ακατέργαστο κακάο, μπανάνα, σπόροι chia, γάλα αμυγδάλου, σιρόπι αγαύης



SMOOTHIES ΜΕ ΔΡΟΣΙΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Δροσιά από τον ουρανό — 5.9 €

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 — 6 €

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 αμυγδαλοβούτυρο για έξτρα πρωτεΐνη +1€

Watermelon splash — 6 €

Καρπούζι, μπανάνα, amino amino vanilla protein, κουρμάς

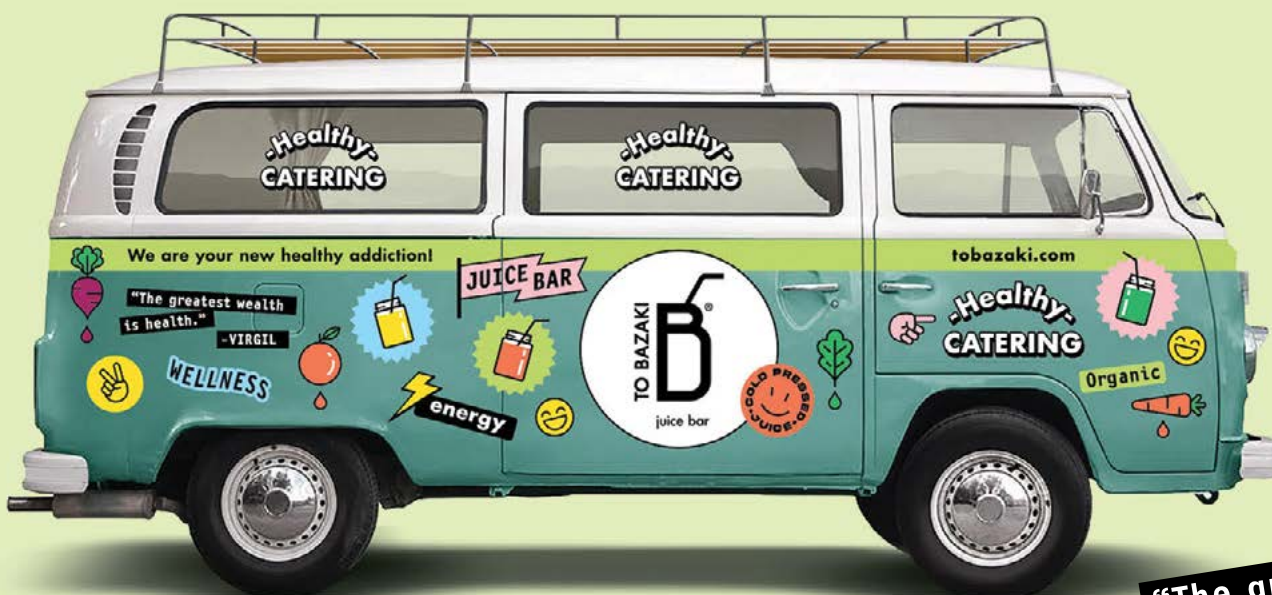
Ένα extra πρωτεϊνικό καλοκαιρινό smoothie

Butterfly love — 6.5 €

Butterfly pea flower tea, ανανάς, κουρμάς, ημόνι

Ένα super αντιοξειδωτικό smoothie! Το butterfly tea φτιάχνεται από τα πιο τρυφερά φύλλα ενός μπιε πουλουδιού και προσθέτοντας ημόνι γίνεται μωβ!

Tip: πρόσθεσε μια κουταλιά amino amino pea protein για έξτρα πρωτεΐνη +1€



"The greatest wealth
is health."
-VIRGIL



HEALTHYBRUNCH / LIGHT LUNCH

Avocado toast salty — 9.5 € (V)

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, βρασμένο αυγό ελευθέρως βοσκής, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας, sprinkles πιπεριού
Δοκίμασε το με αυγό ποσέ +1.5€
Δοκίμασε το με scrambled eggs +2.0€
Ψωμί gluten free +2.5€



Avocado toast tomato cherry — 9.5 € (V)

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, cream cheese, cherry tomatoes, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας
Συνόδευσε το avocado toast σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.5€
Ψωμί gluten free +2.5€
Επέλεξε vegan cream cheese +2.0€



Mariantina's Avocado toast — 10.0 € (V)

μια φέτα φρυγανισμένο ψωμί με smashed αβοκάντο, τηγανητό αυγό, baby potatoes, τοματίνια & mayo

HIGH PROTEIN & LOW CARB SELECTION

Eggsalad sandwich (super KETO) — 8.9 € (V) (GF)

χειροποίητο bun από αμυγδάλευρο γεμισμένο με egg salad, τυρί έμμενταλ και σαλάτα
Συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα εποχής.
Πρόσθεσε μανιτάρια +1.0€
Πρόσθεσε αβοκάντο +1.0€



Rolling omelet — 10.5 € (V) (53g protein)

με 4 αυγά ελευθέρως βοσκής, ένα scoop almond protein, vegan λουκάνικο, πράσινη πιπεριά και τοματίνια.
Συνοδεύεται με χειροποίητο Keto ψωμάκι.

Protein snack — 5 €

2 βραστά αυγά, αγγουράκι και καροτάκι sticks σε λαδόξυδο, ελιές και αμύγδαλα

The ultimate KETO pizza — 6.9 €/per slice (V) (GF)

χειροποίητη σάλτσα τομάτας, μοτσαρέλα, γκούντα, μανιτάρια, ελιές και κρεμμύδι (το crust με αμυγδάλευρο και μοτσαρέλα την κάνει ιδανική για τους keto & gluten free lovers).

Η ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΗ ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ!

Vegan Hot - Dog — 8.8 € (V)

με χειροποίητη σάλτσα τομάτας και vegan mayo που παρασκευάζεται στο BAZAKI, σε χωριότικο ψωμί
Συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα εποχής

- Συνόδευσε το hot dog σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.5€
- Συνόδευσε το hot dog σου με γλυκοπατάτες +3.0€

Ψωμί gluten free +1.5€

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

Μπορείς να το αγοράσεις στο BAZAKI **6.9€** συσκευασία 5τμχ



NY bagel — 9.5 € (V) (GF)

το original New York sandwich με αφράτο ψωμί ολικής με νιφάδες βρώμης bagel, με smashed αβοκάντο Κρήτης, 2 τηγανητά ή scrambled αυγά, American cheese και sweet chilly vegan mayo

Info: Το bagel δεν ψήνεται μόνο — πρώτα βράζεται και μετά ψήνεται. Γι' αυτό έχει τη χαρακτηριστική μαστιχώδη υφή και τη γυαλιστερή κρούστα του

Hawaiian burger — 12 € (V)

χειροποίητο μπιφτέκι από μαύρα φασόλια, μαγειρεμένο στο φούρνο, γαλλική σαλάτα, φρέσκος ανανάς, κρεμμύδι, τομάτα, bbq sauce σε χωριότικο ψωμί μπέργκερ
Συνοδεύεται με πατάτες & γλυκοπατάτες.
Πρόσθεσε τυρί +1.0€
Πρόσθεσε αυγό βραστό +1.0€
Ψωμί gluten free +1.5€

Asian burger (ελαφρώς καυτερό) — 14 € (V)

χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, shitake μανιτάρια, μαύρο ρύζι, μαγειρεμένο στο φούρνο, μπρόκολο, καραμελωμένο κρεμμύδι, χειροποίητη hoisin sauce, vegan μαγιοναίσα, σε ψωμί χωριότικο
Συνοδεύεται με πατάτες & γλυκοπατάτες.
Πρόσθεσε vegan τυρί +0.8€
Ψωμί gluten free +1.5€

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.

Brooklyn burger — 12 € (V)

χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, τομάτα, vegan cheddar, κρεμμύδι, vegan mayo και bbq sauce σε ψωμί χωριότικο
Συνοδεύεται με πατάτες & γλυκοπατάτες.
Ψωμί gluten free +1.5€



Scrambled eggs — 9.0 € (V)

3 αυγά ελευθέρως βοσκής scrambled με φρυγανισμένο ψωμί, τοματίνια και σοταρισμένα σπαράγγια
Πρόσθεσε vegan λουκάνικο +2.0€

Buddha bowl — 12.0 € (V)

με βιολογική κινόα Real, αβοκάντο, tofu, μανιτάρια, καρότο, παντζάρι, mixed baby leaves, χειροποίητη vegan mayo
Μαγειρεμένα ελάχιστα στο φούρνο
Πρόσθεσε αυγό βραστό +1.0€

Stavroula's club sandwich — 12.0 € (V) (V)

Το απόλυτο χορτοφαγικό κλαμπ σάντουιτς.
τέσσερα τριγωνάκια από ψωμί ολικής άλεσης γεμισμένα με μαγιονέζα, τυρί έμμενταλ, σαλάτα, τομάτα, κόκκινο κρεμμύδι, αυγό τηγανητό
Συνοδεύεται με πατάτες & γλυκοπατάτες και μαγιονέζα.

Vegan option με vegan mayo, vegan cheddar, σαλάτα, τομάτα, κόκκινο κρεμμύδι, smashed ρεβύθια +2.0€
Διάλεξε Gluten free ψωμί +2.5€
Πρόσθεσε σεϊτάν +3.0€

Gazpacho κρύα σούπα — 6.5 € (V)

μια πολύ γευστική και καλοκαιρινή σούπα ότι πρέπει για να σε χορτάσει και να σε δροσίσει.
Συνοδεύεται με παξιμάδια χαρουπιού ή ψωμί ολικής άλεσης.
Ευχαριστούμε πολύ την Macarena που μας έδωσε την παραδοσιακή Σεβιλιάνικη συνταγή της γιαγιάς της! Ολές!

Pancakes (V) (GF)

από αλεύρι χωρίς γλουτένη και αλεύρι βρώμης, χωρίς ζάχαρη

maple pancakes — 9.7 €

βιολογικό φυσικό σιρόπι σφενδάμου, μύρτιλα, αμυγδαλοβούτυρο, cocoa nibs

choco pancakes — 9.0 €

σοκολάτα vegan, μπανάνα, σιρόπι αγαύης, cocoa nibs



ΣΑΛΑΤΕΣ



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

Τομάτα και καλοκαίρι — 7.3 € / 5.9 € (V) (V)

τομάτα ξεφλουδισμένη, αγγούρι, φρέσκο κρεμμυδάκι, φέτα ΠΟΠ ηπείρου, Μεσονιακές ειλιές, κρητικά ντακάκια χαρουπιού και ρίγανη

Κινόα και όμορφη ημέρα — 9.5 € / 7.5 € (V)

τρίχρωμη βιολογική κινόα, αγγούρι, τομάτα, κρεμμύδι, αβοκάντο, πράσινη πιπεριά και σως vinegrette
Πρόσθεσε tempeh +2.0€
Πρόσθεσε φέτα +1.0€

Καρπούζι και απόλαυση — 9.8 € (F) (V)

όλη η δροσιά του καλοκαιριού σε μια σαλάτα!
Καρπούζι, τομάτα ξεφλουδισμένη, πολύχρωμα τοματίνια, παξιμαδάκια ολικής και vegan φέτα, λουσμένα με λάδι δυόσμου.

Baby potatoes salad — 7.9 € (V)

baby potatoes ψημένες στο φούρνο ανακατεμένες με vegan μαγο, crispy κινόα, μπουκόβο, φρέσκο και ξε κρεμμυδάκι, μπρόκολο, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αλάτι
Πρόσθεσε vegan φέτα +2.0€
Πρόσθεσε καθαμπόκι ψητό +3.0€



Ροβίτσα και δύναμη — 8.0 / 12.0 € (V)

ένα υπέροχο πράσινο μιξ λαχανικών να γεμίσεις το σώμα σου με πρωτεΐνη, φυτικές ίνες, σίδηρο!
βιολογική ροβίτσα, πράσινα στρογγυλά φασολάκια, αγγουράκι, φρέσκο κρεμμύδι ανακατεμένο σε λαδολέμονο.
Πρόσθεσε αβοκάντο +2.0€
Πρόσθεσε φέτα ΠΟΠ Ηπείρου +1.0€



HEALTHY BOWLS

Black yogurt bowl — 8.2 € (GF)

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



Blue spirullina bowl — 8.0 € (F) (V)

ένα energy bowl με την αντιοξειδωτική μπλε σπιρουλίνα, μπανάνα και topping από άγρια μούρα, cacao neeb, αμύγδαλα και νιφάδες βρώμης

Pitaya bowl — 9.2 € (F) (V) (GF)

ένα δροσερό bowl με το φούξια δρακόφρουτο και toppings granolas και ανανά
Πρόσθεσε αμυγδαλοβούτυρο +1.0€

Φρουτοσαλάτα — 6.7 € (F) (V) (GF)

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



Καρπούζια τρίγωνα — 4.0 € (F) (V) (GF)

μια μερίδα καρπούζι για να δροσιστείς, να φας και τα κουκούτσια.
Πρόσθεσε φέτα ΠΟΠ Ηπείρου +2.0€

Info: Τα κουκούτσια του καρπουζιού έχουν πρωτεΐνη, μαγνήσιο και καλά λιπαρά. Οι Άραβες τα τρώνε σαν σνακ ψημένα κ αλατισμένα.

Acai bowl — 9.2 € (F) (V) (GF)

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

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

Tip: Πρόσθεσε βιολογική granola biona +1.0€

Muscle synthesis protein smoothie bowl — 8.5 € (F) (V) (GF)

με μήλο, μπανάνα, αβοκάντο, πρωτεΐνη Ρυζιού, πρωτεΐνη αρακά, σπιρουλίνα, Βανίλια

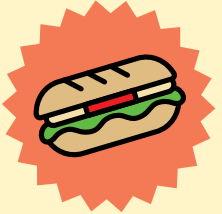


ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Σε όλα τα σάντουιτς το ψωμί που χρησιμοποιείται είναι φρέσκο, ολικής άλεσης - με ξινό προζύμι, φυσικής ωρίμανσης (12 ώρες ωρίμανση). Κάθε σάντουιτς αποτελείται από 3 σάντουιτσακια.

Συνόδεψε το σάντουιτς σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.5€

Συνόδεψε το σάντουιτς σου με γλυκοπατάτες +3.0€
Διάλεξε gluten free ψωμί +2.5€ / +1.5€ (μικρό μέγεθος)



Φέτα και τέρψη — 7.8 € / 3.0 € (V)

Αβοκάντο, φέτα, χειροποίητη σως μουστάρδας με μέλι, sprinkles από 3 πιπέρια, βιολογικό θαλασσινό αλάτι Μεσοηογίου, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσοηνίας

Emmental και ευχαρίστηση — 7.8 € / 3.0 € (V)

Τυρί emmental, ρόκα, vegan μαγο, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσοηνίας

Φύτρα άλφαφα και ένζυμα — 7.8 € / 3.0 € (V)

Άλφαφα, ραπανάκι, αβοκάντο, χειροποίητη vegan μαγιονέζα, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσοηνίας

Φυσικοβούτυρο και έκπληξη — 7.8 € / 3.0 € (V) (V)

Ελληνικό σεραϊκό φυσικοβούτυρο, μπανάνα, μέλι ανθέων Μεσοηνίας ή σιρόπι αγαύης

Πρόσθεσε στο σάντουιτς σου

Τομάτα, μουστάρδομελο, ραπανάκι, ρόκα, σαλάτα, αγγουράκι τουρσι +0.5€ ανά υλικό

αβγό βραστό, αβοκάντο, φέτα, έμμενταλ, φύτρα, tempeh, vegan τυρι, vegan μαγο +1.0€ ανά υλικό



ΤΟΡΤΙΓΙΕΣ

Egg tortilla — 5.0 € (V)

σε τορτίγια ολικής άλεσης με βραστό αυγό ελευθέρως βοσκής, τυρί έμμενταλ, σαλάτα, μαγο



Pulled pork (jackfruit) tortilla — 6.0 € (V)

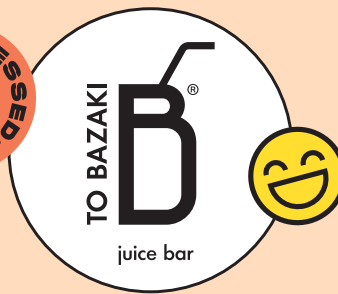
σε τορτίγια ολικής άλεσης με pulled "pork" μαγειρεμένο σε bbq sauce, κόκκινο κρεμμύδι πίκλες, vegan coleslaw, μαϊντανός

Η vegan μαγο που χρησιμοποιούμε παρασκευάζεται στο **BAZAKI** από βιολογικά κάσιους.
Πωλείται σε βαζάκι των 250ml. 5,5 €



Ρωτήστε μας για την επιλογή κρασιού και μπύρας που κάναμε για το μήνα!





ΚΑΦΕΣ & ΡΟΦΗΜΑΤΑ

- Espresso μονός / Decaf — 2.1 € / 2.3 €
- Espresso διπλός / Decaf — 3.0 € / 3.2 €
- Freddo Espresso/ Decaf — 3.2 € / 3.4 €
- Freddo Cappuccino* / Decaf — 3.7 € / 3.9 €
- Cappuccino* / Decaf — 3.7 € / 3.9 €
- Cappuccino latte* / Decaf — 4.1 € / 4.3 €
- Whole earth Organic no Caf — 3.8 €

Υποκατάστατο καφέ από κριθάρι & ραδίκι

Ψυχρός εκχύλισης — 4.5 €**
Cold Brewed Coffee

**0 καφές ψυχρής εκχύλισης χρειάζεται 8 ώρες για να γίνει και βγάζει όλα τα αρώματα του ύστερα από 4 ημέρες από την ημέρα παρασκευής του. Φτιάχνεται στο BAZAKI juice bar από επιλογή Premium Quality coffee.

bullet-proof espresso (ghee) ή λάδι καρύδας +0.5€
γάλα αμυγδάλου +0.8€
γάλα βρώμης +0.8€
reishi (γανόδεσμα) +0.5€



Bubbly ginger booster — 5.0 €

Holy ginger αφέψημα με μέλι, φυσικό ανθρακούχο νερό και λεμόνι

Τσάι & Βότανα Rho Eco ζεστό/κρύο — 3.7 €

- **URBAN** κινόροδο, φασκόμηλο, δενδρολίβανο, μελισσόχορτο, θυμάρι
- **SEA** μελισσόχορτο, φλαμουρί, λεβάντα, χαμομήλι
- **MOUNTAIN** μείγμα τριών ειδών από τσάι του βουνού
- **AGROS** τσάι του βουνού, καλέντουλα, ρουίζα, μελισσόχορτο, φιλισκούνη
- **FOREST** κινόροδο, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, ύσσωπος, δίκταμο, μοδόχα, μάραθο

Butterfly Pea Flower tea — 4.5 €

Ένα τσάι φτιαγμένο από τα πιο τρυφερά φύλλα ενός μπλε πουπουδιού του butterfly pea flower, πρόσθεσε το λεμόνι και δες το να γίνεται μωβ μπροστά στα μάτια σου.

Tip: πρόσθεσε holly ginger στο ρόφημα σου για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού +1.0€

Matcha freddo / latte — 4.5 €

Η αυθεντική Matcha καλλιεργείται στο Kyoto της Ιαπωνίας. Αποτελείται από επιλεγμένα φύλλα πράσινου τσαγιού (Tencha) σε εξαιρετικά βελούδινη πράσινη πούδρα. Προσφέρει *137 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά από οποιαδήποτε άλλο πράσινο τσάι.

Ζεστή ή κρύα σοκολάτα γάλακτος / λευκή — 3.7 € / 3.9 €

Από την Βιέννη



Ζεστό ή κρύο ρόφημα κακάο — 5.4 €

χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, ωμό ακατέργαστο κακάο, σιρόπι αγαύης



ΓΛΥΚΑ



Brownie με παγωτό — 9.0€  

vegan, sugar free, gluten free

Για να συνδυάσεις τη σοκολάτα με τη δροσιά του παγωτού.





Raw/Vegan cheesecake — 8.5 € / 4.5 €

χωρίς ζάχαρη, χωρίς γλουτένη και γαλακτοκομικά προϊόντα.


raw-vegan είναι τα γλυκά που φτιάχνονται χωρίς επεξεργασμένα προϊόντα από φρούτα και ξηρούς καρπούς ώστε να παίρνεις όλα τα θρεπτικά και να τα απολαμβάνεις χωρίς ενοχές. Ρώτησέ μας για το γλυκό της ημέρας.

Raw/Vegan healthy snickers bar — 4.5 €

αμύγδαλα, κουρμάς, φυστικοβούτυρο, καραμέλα από κουρμά, σοκολάτα από ωμό ακατέργαστο κακάο και βούτυρο καρύδας δημιουργούν την πιο τέλεια energy bar που δοκίμασες ποτέ!

Μπανάνα-βανά — 6.0 €  

μπανάνα, μέλι ή σιρόπι αγαύης, cocoa nibs, φυστικοβούτυρο Το τέλειο κρεμώδες παγωτό!

Chia pudding — 5.5 € 

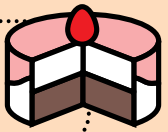
αμυγδαλόγαλα, chia seeds, μαύρη σοκολάτα, καραμέλα από σταφίδες και μπανάνα

Ένα δροσερό γλυκό ιδανικό για να ξεκινήσεις την μέρα σου γεμίζοντας με chia που θα πει ενέργεια!

Banana bread — 3.5 € 

αφράτο κομμάτι κέικ μπανάνας με αλεύρι ολικής άλεσης χωρίς ζάχαρη

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



ΣΦΗΝΑΚΙΑ (SHOTS)



Σιταρόχορτο — 3.2 €
Wheatgrass

Μια γουλιτιά και μια εμπειρία!

Αλόη — 2 €
Aloe vera

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



Ευεξία — 2.5 €
Wellness

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

Ενεργός άνθρακας — 2.5 €
Black shot

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

Φωτιά — 2.5 €
Fire

λεμόνι, τζίντζερ, πιπέρι καγιέν

Ένα σφηνάκι τόνωσης για τομηρούς.

Μαγεία — 2.5 €
Magic

Ό,τι χρειάζεται το ανοσοποιητικό σου σύστημα.

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



SUPER FOODS



Πρόσθεσε μια κουταλιά Super food στο χυμό σου.

Acai berry +1 €

Το Ασαϊ είναι ένα μικρό μωβ σμέουρο που μεγαλώνει σε ψηλά φοινικόδεντρα στα τροπικά δάση του Αμαζονίου. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά, φυτικές ίνες, σίδηρο και ασβέστιο καθώς επίσης περιέχει πολυφαινόλες και ανθοκυανίνες.

Activated Charcoal +2 € (Ενεργός φυτικός άνθρακας)

Ο ενεργός φυτικός άνθρακας είναι μια εξαιρετική υπερτροφή η οποία επικολλάται 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 βελτιώνει τη δυσάρεστη αναπνοή λόγω της εντερικής ζύμωσης.



Σπόροι Chia +0,50 €

Σημαίνει δύναμη για τους Μάγισ. Οι σπόροι Chia περιέχουν πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και Ω3 λιπαρά οξέα ενώ δεν περιέχουν κολληστερόλη. Εμποδίζουν τη μετατροπή των υδατανθράκων σε σάκχαρα και δίνουν την αίσθηση πληρότητας.

Καρποί Goji +0,50 €

Αλλιώς "το μούρο της ευτυχίας"

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

Cocoa nibs +0,50 €

Ακατέργαστα κομμάτια σπόρων κακάο. Το κακάο είναι από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών και μαγνησίου.

Ακατέργαστο ωμό κακάο +0,50 €

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

Ψύλλιουμ +0,50 €

Psyllium

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



Reishi (Γανόδεσμα) +0,50 €

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

Baobab +0,50 €

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

Σιταρόχορτο +0,50 €

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

Σπιρουλίνα +0,50 €

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

Maca +0,50 €

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.

Χλωρέλλα +0,50 €

Chlorella

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

Ashwagandha +0,50 €

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 +0,50 €

Η σκόνη Lucuma γνωστή και ως Χρυσός των Ινκας 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.

Organic proteins

Πρωτεΐνη ρυζιού +1€

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.

Vanilla or Cacao power mix +2€

πρωτεΐνη αμυγδάλου, ηλιόσπορου & ρυζιού

Muscle synthesis protein mix +2€

πρωτεΐνη ρυζιού, πρωτεΐνη αρακά, σπιρουλίνα, βανίλια

Pea protein +1€

Hemp protein +1€

Almond protein +1€

Ο κατάλογος με τα super foods ανανεώνεται συνεχώς.

"The greatest wealth is health."
-VIRGIL

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

1. Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη.
2. Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα με βάση την αραχίδα.
3. Καρποί με κέλυφος, αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, κάσιους, πεκάν, φιστίκια.
4. Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο.
5. Σινάπι 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.

ΔΡ. ΕΙΡΗΝΗ ΧΡΙΣΤΑΚΗ

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc, PhD
Διδ. Ιατρικής Σχολής Παν. Αθηνών
drchristaki.com



Dr. Eirini Christaki



CATERING

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



ΠΙΝΕΙΣ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙΣ ΚΕΡΔΙΖΕΙΣ

Η έκπτωση διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος της επιστρεφόμενης συσκευασίας:

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

5% ΕΚΠΤΩΣΗ

στο take away εάν φέρεις το δικό σου τάπερ ή παγούρι.

#environmentalfriendly
#sustainability



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

Μια Κυριακή κάθε μήνα θεματικό #healthybrunch 10:00-17:00
Stay tuned with our newsletter, tobazaki.com