



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

dinein
menu

– the greatest wealth is health –

Virgil

www.tobazaki.com



ΤΟ BAZAKI είναι περήφανο που είναι το πρώτο Juice Bar στην Ελλάδα που στο ξεκίνημα του χροσιμοποίησε 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 ανανεώνεται 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 – ψυχρός 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 'ξερες;

Ο χυμός μπορεί να διατηρηθεί εώς 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.

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 BAZAKI 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 BAZAKI 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	3.0 €	A.A. Dear and Lovable	5.4 €
Ο κλασικός φυσικός χυμός πορτοκάλι μπαίνει στο Βαζάκι. Βεβούδινη υφή και βιταμίνη C που σε απογειώνει. Μην μπερδεύεσαι, δεν είναι μια απλή πορτοκαλάδα!		ακτινίδιο, ανανάς The actinidio is γνωστό και ως «Κινέζικο φραγκοστάφυλλο» και ως το εθνικό σύμβολο της Νέας Ζηλανδίας. Είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, E, χαλκού, μαγνησίου, χλωροφύλλης και μελέτες στην Ιταλία δείχνουν ότι βοηθά στις αναπνευστικές διαταραχές.	
Καρότο και αναζωγόνηση Youth elixir	5.5 €	Info: Το ακτινίδιο είναι το μόνο φρούτο (μαζί με το αβοκάντο) που παραμένει πράσινο ακόμα και στο σάδιο της ωρίμανσης και για αυτό θεωρείται εξαιρετική πηγή χλωροφύλλης.	Noέμβριο με Μάρτιο
μήλο, ανανάς, πορτοκάλι, 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 σε κάνει να νιώσεις την αναζωγόνηση σε κάθε σου κύτταρο.		Γκρέιπφρουτ και κολλαγόνο Collagen activation	5.0 €
Σπόροι Chia και ενέργεια Wake up call	5.3 €	γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι Η βιταμίνη C διεγέρει την παραγωγή κολλαγόνου και είναι ζωτικής σημασίας για τη φυσιολογική ανάπτυξη και συντήρηση των οστών, των ούρων, των δοντιών, των κόρδων και του δέρματος. Η βιταμίνη C βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους (oxidative stress) που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες και τις τοξίνες.	
κανέλα και ισορροπία Balance	4.8 €	Info: Το γκρέιπφρουτ μπορεί να σου δώσει ένα boost στην προσπάθεια για την απώλεια βάρους.	Noέμβριο με Μάρτιο
καρότο, μήλο, πιπερόριζα, κανέλα, πορτοκάλι Η κανέλα ενέργοποιει 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!		Tip: Πρόσθεσε πιπερόριζα για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού +0.5€	Oκτώβριο με Ιανουάριο
Πορτοκάλι και τριπλή βιταμίνη C Triple C	5.7 €	Λεμόνι και φρεσκάδα Fresh spearmint lemonade	4.8 €
ανανάς, πορτοκάλι, λεμόνι, μέλι Το πορτοκάλι έχει βιταμίνη C, το λεμόνι έχει βιταμίνη C, ο ανανάς έχει βιταμίνη C, αν πεις αυτό το χυμό θα έχεις και εσύ τριπλή βιταμίνη C. Ο συνδυασμός της βιταμίνης C με το μέλι προσφέρει στον οργανισμό ένα φυσικό αντιβιοτικό.		μήλο, λεμόνι, δύσορμος Μια διαφορετική δροσερή και σπιτική λεμονάδα. Πίνεις ένα χυμό χωνευτικό, τονωτικό, πλούσιο σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και ελάχιστες θερμίδες αφού το βαζάκι αντικατέστησε τη ζάχαρη με μήλο και πρόσθεσε δύσορμο για έξτρα φρεσκάδα.	Noέμβριο με Ιούνιο
Άνανάς και αναδόμηση Immune boosting action	5.7 €	Pοδάρια Pomegranate juice	6.0 €
άνανάς, πορτοκάλι, πιπερόριζα (ginger) Η δίατα του ανανά δεν είναι μύθος αφού είναι ένα ταχυρά διατροφικό φρούτο που βοηθά στη διατήρηση του ιδανικού βάρους του οργανισμού. Βοηθά στην αναδόμηση του δέρματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό.		Info: Το 2008 σε μια μελέτη που αφορούσε τη σύγκριση τροφών και χυμών σε πολυφαινόντες ο χυμός ροδιού ήρθε πρώτος ως ο πιο υγιεινός από όλους. (Center for Human Nutrition, David Geffen School of Medicine, University of California, Los Angeles)	Noέμβριο με Ιανουάριο
Με τη δύναμη του ποπάου Popeyes' power	5.8 €	Ρόδι και καλοτυχία Happyheart juice	5.8 €
σπανάκι, ανανάς, μήλο, λεμόνι Γίνε και εσύ σαν τον Ποπάου και ακόμα πιο δυνατός! Εκτός από το σπανάκι έχει στόρη και ο ανανάς!		ρόδι, πορτοκάλι, πιπέρι καγιένι Το ρόδι μπορεί να φέρνει καλοτυχία απλά και ο χυμός του διώχνει τις ρυτίδες αφού περιέχει 3 βασικά αντιοξειδωτικά: τανίνες, ανθοκαρανίνες και ελλαγικό οξύ. Η κατανάλωση αυτών βοηθά στην προσαστία των κυττάρων και στην αντιγράναση.	
Άνοσοποιητικό και τόνωση winter's immune boost	5.5 €	Info: Το ρόδι είναι σύμβολο επιπέδων και αφθονίας και σε πολλές χώρες λέγεται κόδομπα του κειμάνων.	Noέμβριο με Ιανουάριο
αχλάδι, πορτοκάλι, λεμόνι, τζιντζέρη Το αχλάδι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C όπως το πορτοκάλι & το λεμόνι και μαζί με την πιπερόριζα βοηθούν στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος.		Αχλάδι και πέψη	5.2 €
Μηλάδα Apple juice	4.5 €	αχλάδι, ακτινίδιο, μήλο Το αχλάδι θεωρείται το φρούτο που πέπτεται πιο εύκολα. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, βιταμίνη K και καθκάρι.	
Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό των κάνει πέρα. Info: Ερευνητές του Πανεπιστημίου Γέιτι, διαπίστωσαν ότι ακόμα και αν μυρίσει κανείς ένα μήλο μπορεί να μειώσει την πίεση του αφού το όρωμα του έχει ηρεμιστική επίδραση.		Μανταρινάδα Mandarin juice	4.9 €
Ακτινίδιο και θωράκιση DNA protection	5.2 €	Info: Το μανταρίνι είναι υψηλής κοινωνίας της Κίνας!	Noέμβριο με Φεβρουάριο
μήλο, ακτινίδιο, μανταρίνι ή πορτοκάλι Το ακτινίδιο κατέχει τον τίτλο του πλούσιοτερου φρούτου σε βιταμίνη C και προστατεύει το DNA. Δεν έχεις πάρα να πιεις αυτό το χυμό και να θωράκισεις τον οργανισμό σου. Info: Η λουτετήν στο ακτινίδιο είναι χρωστική ουσία που προστατεύει την άρση, δράντας σαν «εσωτερικά γυαλιά ηλίου»		Noέμβριο με Μάρτιο	Noέμβριο με Φεβρουάριο

RAW

VEGAN

VEGETARIAN

GLUTEN FREE

CERTIFIED ORGANIC

www.tobazaki.com

100%
ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ
ΑΠΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Ανακυρήστε
πριν ανοίξετε
Διατηρείται
στο ψυγείο

314 ml

TO BAZAKI
juice bar

To Bazaar
mastic
grapefruit

Καφές & Ροφήματα



Espresso διπλός / Decafe	1.6 € / 1.8 €
Espresso freddo	1.7 €
Cappuccino*	1.9 €
Cappuccino freddo*	1.9 €
Cappuccino latte*	2.2 €
Decaf espresso / cappuccino*	1.9 € / 2.1 €
Ψυχρής εκχύλισης**	2.5 €
Cold Brewed Coffee	
Whole earth Organic no Caf	2.5 €

υποκατάστατο καφές από κριθάρι & ραδίκι

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

*Σερβίρεται και με γάλα αμυγδάλου +0.5€

**Ο καφές ψυχρής εκχύλισης χρειάζεται 8 ώρες για να γίνει και θγάζει 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 γανόδερμα (reishi) +0.5€ να προσθέσετε στον καφέ σου για έξτρα ευεργετικές ιδιότητες



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

Ένας καφές με πλούσια γεύση.

Βραβευμένος καφές με το Βραβείο πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO.

Τσάι Julius Meinl – (ζεστό/κρύο)	2.0 €
διάθεση τη γεύση που σου αρέσει	

Matcha freddo / latte	3.5 €
Η αυθεντική Matcha καθίλιεργείται στο Kyoto της Ιαπωνίας. Αποτελείται από επιλεγμένη φύλλα πράσινου τσαγιού (Tencha) σε εξαιρετικά βεβούδινη πράσινη πούδρα.	
Προσφέρει *137 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά από οποιαδήποτε άλλη πράσινο τσάι.	

Ζεστή ή κρύα σοκολάτα Julius Meinl γάλακτος / λευκή από την Βιέννη	4.0 € / 4.2 €
---	----------------------

Ρόφημα με ευεργετικά βότανα φασόκομπο, κανέλα, μοσχοκάρυδο, γαρύφαλλο, πιπερόριζα	4.0 €
Tip: πρόσθεσε holly ginger στο ρόφημα σου για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού +1€	

Ζεστό Ρόφημα κακάο γάλα αμυγδάλου, ωμό ακατέργαστο κακάο, μέλι ή σιρόπι αγαύνιος	5.0 €
Tip: πρόσθεσε holly ginger στο ρόφημα σου για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού +1€	

Σφηνάκια (shots)

Σιταρόχαρτο* **3.0 €**

Wheatgrass
Μια γουπιά και μια εμπειρία!

Ενεργός άνθρακας **2.0 €**

Οι αμέτρητοι μικροσκοπικοί του πόροι των κάνουν προσφορτικό, αποκτώντας την ικανότητα να προσφέρει τις τοξικές ουσίες.

Ευεξία **1.8 €**

Wellness
Κάποια πράγματα είναι καλύτερα να τα δοκιμάσετε παρά να διαβάζετε για αυτά. Ξυπνάει ακαριαία τις αισθήσεις.

Φωτιά **2.0 €**

Fire shot
Ένα σφηνάκι τόνωσης για τολμηρούς.

Μαγεία **2.5 €**

Magic
Οι, τι χρειάζεται το ανοσοποιητικό σου σύστημα.

Smoothie



Χειμώνας και smoothie **5.9 €**

μήλο, μπανάνα, βιούτυρο καρύδας, χουρμάς, cocoa nibs

Charcoal protein smoothie **6.0 €**

ενεργός φυτικός άνθρακας, μπανάνα, rice protein, hemp protein, σιρόπι αγαύνιος, κειτροποίητο γάλα αμυγδάλου, 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 αποτελώνουν τον οργανισμό τους. Είναι γνωστό επίσης ότι ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, χρησιμοποιούσε άνθρακα συχνά στις διάφορες θεραπείες του.

Tip: Λόγω της μεγάλης αποροφιτικότητας 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 αμυγδάλου, θανάτια Μαδαγασκάρης, πορτοκάλι, σιρόπι αγαύνιος

Cold brew smoothie Two **5.8 €**

καφές ψυχρής εκχύλισης, ωμό ακατέργαστο κακάο, μπανάνα, σιρόπι chia, γάλα αμυγδάλου, σιρόπι αγαύνιος

Apple cider hot cocktail **7.5 €**

μήλο, πορτοκάλι, κανέλα, μοσχοκάρυδο, γαρύφαλλο, τζιντζέρ, ρούμι, σιρόπι αγαύνιος

Όταν κρυώνει ο κατρός
τίποτα δεν συγκρίνεται με αυτό το ζεστό cocktail



#healthyBrunch /light lunch

Aβοκάντο toast salty

6.5 €
2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, βρασμένο αυγό ελευθέρας βοσκής, αγνό παρθένο ελαιολάδο Μεσσηνίας, sprinkles πιπεριού
Δοκίμασέ το με αυγό ποσέ +1.5€
Δοκίμασέ το με scrambled eggs +2.0€
Ψωμί gluten free +1.5€

Aβοκάντο toast sweet

6.5 €
2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, cream cheese, καρύδια & μέλι ή σιρόπι αγαύνιος
Ψωμί gluten free +1.5€

Aβοκάντο toast Vegan

6.2 €
2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, αγνό παρθένο ελαιολάδο, ρόκα, κοϊκούθοσπορο
Δοκίμασέ το με vegan παρμεζάνα +0.8€
Ψωμί gluten free +1.5€

Scrambled eggs

6.5 €
3 αυγά ελευθέρας βοσκής scrambled με φρυγανισμένο ψωμί, τοματίνια και σοταρισμένα σπαράγγια
Πρόσθεση vegan λουκάνικο +1.5€

Vegan Hot - Dog

6.9 €
με χειροποίητη σάλτσα τομάτας και vegan μαγιονέζα που παρασκευάζεται στο BAZAKI, σε χωριάτικο ψωμί
Συνόδευεται με πράσινη σαλάτα εποχής
Συνόδευεται με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
Συνόδευεται με hot dog σου με γλυκοπατάτες +3.0€
Ψωμί gluten free +1.5€
Tip: Το vegan λουκάνικο είναι βιολογικό και φτιάχνεται από tofu.
Μπορείται να το αγοράσεις στο BAZAKI, συσκευασία 5τμχ 6.9€

Hawaiian Burger

8.0 €
χειροποίητο burger από κόκκινα φασόλια, μαγιερεμένο στο φούρνο, γαληνική σαλάτα, ανανάς, κρεμμύδι, τομάτα, bbq sauce σε ψωμί brioche.
Συνόδευεται με πράσινη σαλάτα εποχής
Συνόδευεται με burger σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
Συνόδευεται με burger σου με γλυκοπατάτες +3.0€
Πρόσθεση τυρί +0.5€
Πρόσθεση αυγό βραστό +1.0€
Ψωμί gluten free +1.5€

Asian Burger

(ελαφρώς καυτερό) 8.5 €
χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, shiitake μανιτάρια, μαύρο ρύζι, μαγιερεμένο στο φούρνο.
μπρόκολο, καραμελωμένο κρεμμύδι, χειροποίητη hoisin sauce, vegan mayonnaise, σε ψωμί χωριάτικο.
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.
Συνόδευεται με πράσινη σαλάτα εποχής
Συνόδευεται με burger σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
Συνόδευεται με burger σου με γλυκοπατάτες +3.0€
Πρόσθεση vegan τυρί +1.0€
Ψωμί gluten free +1.5€

Brooklyn Burger

8.5 €
χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, τομάτα, vegan cheddar, κρεμμύδι, vegan mayo και bbq sauce σε ψωμί χωριάτικο.
Συνόδευεται με πράσινη σαλάτα εποχής
Συνόδευεται με burger σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
Συνόδευεται με burger σου με γλυκοπατάτες +3.0€
Ψωμί gluten free +1.5€

The healthy Dish

7.2 €
καλαμπόκι ψημένο στο φούρνο, αυγό βραστό, φύτρα άλφαφα, σαλάτα με αγγούρι, αβοκάντο, τομάτα & κριτσίνια
Πρόσθεση veggie μπιφτέκι από κόκκινα φασόλια +3.0€

Buddha Bowl

9.5 €
με βιολογική Oatina Real, αβοκάντο, tofu, μανιτάρια, καρότο, παντζάρι, ρόκα, γαληνική σαλάτα, χειροποίητη vegan mayo μαγειρεμένα ελάχιστα στο φούρνο
Πρόσθεση αυγό βραστό +1.0€

Farmer's Bowl

9.5 €
με ψωτά ρεβύθια, ποιλύχρωμη σαλάτα με μωβ λάχανο λάσπρο λάχανο, γλυκοπατάτες στο φούρνο και κουνουπίδι
Πρόσθεση σέιταν* +2.0€

The ultimate KETO pizza

4.5 €/per slice
χειροποίητη σάλτσα τομάτας, μοτσαρέλα, γκούντα, μανιτάρια, ελιές και κρεμμύδι.

H ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΗ ΠΙΤΣΑ ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙ!

To crust με αμυγδάλευρο και μοτσαρέλα την κάνει ιδανική για tous keto και tous gluten free lovers.

*Το σέιταν-φιλέτο σταριού φτιάχνεται από την γλουτενέντι του σταριού και είναι μία τροφή πλούσια σε πρωτεΐνη με υψηλή διατροφική αξία.

Healthy bowls

Granola Bowl

6.0 €
με βιολογική granola Biona, χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, μέλι ή σιρόπι αγαύνια, μπανάνα
Ιδανικό για να ξεκινήσει η μέρα σου.

Black yogurt bowl

6.5 €
ένα bowl με στραγγιστό γιαούρτι, ενεργό φυτικό άνθρακα, βιολογικά φρούτα εποχής, αμύγδαλα και μέλι ή σιρόπι αγαύνια
Info: Οι αρχαίοι Ινδοί χρησιμοποιούσαν τον άνθρακα για να εξηγάνουν το πόσιμο νερό και οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν από το 1500 π.Χ. για να αποτελείνουν τον οργανισμό τους. Είναι γνωστό επίσης ότι ο πατέρας της Ιατρικής, Ιπποκράτης, χρησιμοποιούσε άνθρακα συνάντα στις διάφορες θεραπείες του.

Blue spirullina bowl

7.0 €
ένα energy bowl με την αντιοξειδωτική μπλή σπιρουλίνη, μπανάνα και topping από άγρια μούρα, cacao neebs, αμύγδαλα και νιφάδες βρώμης

Φρουτοσαλάτα

5.0 €
με βιολογικά φρούτα εποχής, αμύγδαλα και σιρόπι αγαύνια ή μέλι ανθέων Μεσσηνίας

Coconut Bowl

6.5 €
ένα bowl με vegan γιαούρτι καρύδας, BIO κάσιους, goji berries, μπανάνα & σιρόπι αγαύνια
black edition with activated charcoal +2€
Tip: Πρόσθεση φυτικούρτινο +0.5€
Tip: Πρόσθεση βιολογική granola biona +1€
Info: Το coconut yogurt μπορείται να το αγοράσεις στο BAZAKI, συσκευασία 500γρ 3.5€

Acai bowl

6.5 €
ένα δροσερό bowl με Acai, μπανάνα και toppings από φρούτα εποχής
Info: Το Acai είναι ένα μικρό μωβ μέσουρο που μεγαλώνει σε φοινικόδενδρα στα τροπικά του Αμαζόνιου. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά, φυτικές ίνες, σδίρη και ασβέστιο.
Tip: Πρόσθεση βιολογική granola biona +1.0€

Smoothie bowls

6.8 €
Όλα τα bowls έχουν βάση μους από μήλο, μπανάνα, αβοκάντο
Επίλεξε 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



ΣÁNTOUTS

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.

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

Μικρό
μέγεθος

Φέτα και τέρψιν 4.8 € / 1.8 €

αβοκάντο, φέτα, χειροποίητη σωσ μουστάρδας με μέλι, sprinkles από 3 πιπέρια, βιολογικό θαλασσινό αλάτι Μεσσηνίας, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Αβοκάντο και απόλαυση 4.8 € / 1.8 €

σπανάκι, αβοκάντο, σπιτική pesto, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Emmental και ευχαρίστηση 4.5 € / 1.7 €

τυρί emmental, ρόκα, vegan mayo, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Φύτρα άλφαλφα και ένζυμα 5.0 € / 1.9 €

alfalfa, ραπανάκι, αβοκάντο, χειροποίητη vegan μαγιονέζα, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Tempeh και μακριοβιοτική 5.5 € / 2.1 €

tempeh, vegan mayo, γαλλική σαλάτα, ρόκα, χειροποίητο αγγουράκι τουρσί, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Φυστικοβούτυρο και έκπληξη 4.5 € / 1.7 €

ελληνικό σερραϊκό φυστικοβούτυρο, μπανάνα, μέλι ανθέων Μεσσηνίας ή σιρόπι αγαύνις

Η vegan mayo που χρησιμοποιούμε παρασκευάζεται στο BAZAKI από βιολογικά κάσιους. Πωλείται σε βαζάκι των 250ml.

ΠΡΟΣΤΕΣΣΕ στο σάντουιτς σου,

- ▶ τομάτα, μουσταρ्डελό, ραπανάκι, ρόκα, σαλάτα, αγγουράκι τουρσί +0.5€ ανά υπήκοο
- ▶ αβγό βραστό, αβοκάντο, φέτα, έμμενταλ, φύτρα, tempeh, vegan τυρί, vegan mayo +1.0€ ανά υπήκοο

Σούπα

**Στο BAZAKI θα βρίσκεις
μία διαφορετική γεύση κάθε ημέρα** 6.0 €

Κολοκυθόσουπα, Καροτόσουπα,
Πατατόσουπα, Κρεμμυδόσουπα, Καστανόσουπα,
Λαχανικών με Kale και Quinoa

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

Σαλάτα

Μικρό
μέγεθος

Quinoa και όμορφη ημέρα

6.8 € / 5.5 €

quinoa, βαθεριάνα, ραπανάκι, φρέσκο & ξηρό κρεμμυδάκι, λιμόνι, μπαλσάμικο και ελαιόλαδο
Πρόσθεση φέτα Δωδώνης +0.5€

Πορτοκάλι και χειμώνας

5.5 € / 4.0 €

γαλλική σαλάτα, ρόκα Μαραθώνα, πορτοκάλι, σωσ vinaigrette, βαλσαμικό με καρύδι και σταφίδες
Προτείνεται με μήλο για δύοσυν έχουν ευαισθησία στο στομάχι.

Ρόδι και φθινόπωρο

6.2 € / 5.0 €

μωβ και άσπρο πλάχανο, μήλο, σωσ γιαουρτιού ή χειροποίητη vegan μαγιονέζα, ρόδι, κανέλα και σταφίδες

Vegan coleslaw

5.5 € / 4.9 €

πλάχανο, καρότο και χειροποίητη vegan μαγιονέζα

Tempeh Ceasar's και μακριοβιοτική

7.0 € / 5.2 €

γαλλική σαλάτα, ρόκα, σέλερο, tempeh σε tamarind, flakes από vegan «τυρί» & χειροποίητη sauce miso με vegan mayo

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

Γλυκά



Μικρό
μέγεθος

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.

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

Mπανάνα-νανα

5.5 €

μπανάνα, μέλι ή σιρόπι αγαύνις, cocoa nibs, φυστικοβούτυρο

Choco Carob cake

2.9 €

Ένα πολύ νοστιμό κέκι με «κακάο» χαρουπιού, χωρίς ζάχαρη που ταιριάζει τέλεια με το ζεστό σου ρόφημα.

Σερβίρεται με μπανάνα, cacao nibs και σιρόπι αγαύνις.

Πρόσθεση raw vegan frosting από κάσσιους +2€

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.

Breakfast Combos

Πρωινή χαρά 7.2 €
Acai bowl + καφές

Το πρωινό του αθλητή πριν την προπόνηση 4.8 €
Πορτοκαλίδα + 1 chia seeds + ατομικό φυστικοβούτυρο + έκπληξη

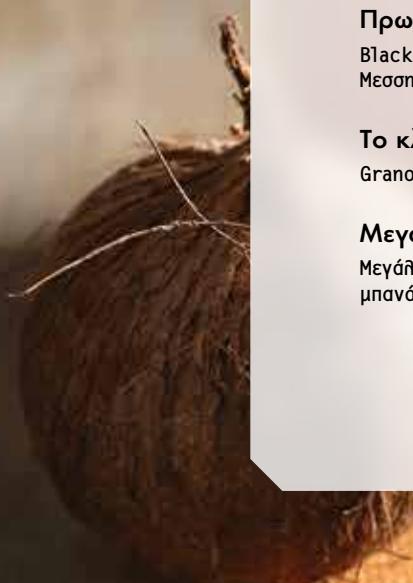
Το πρωινό του αθλητή μετά την προπόνηση 6.5 €
Χυμός Μωβ αποτοξινωτικός II + ατομικό σάντουιτς αβοκάντο και απόλιθαση

Πρωινή ευεξία 7.9 €
Black yogurt bowl + αμύγδαλα, νιφάδες βρώμης και μέλι ανθέων Μεσσηνίας + σφηνάκι ευεξίας

Το κλασσικό πρωινό 6.8 €
Granola bowl + καφές

Μεγάλο υγιεινό πρωινό + δεκατιανό 12.0 €
Μεγάλο σάντουιτς της επιλογής σου + γάλα αμυγδάλου με κακάο, μπανάνα και μέλι + καφές*

*H προσφορά ισχύει μόνο για το delivery
στους καφέδες εξαιρείται o cold brew



Super foods

Πρόσθεσε μια κουταλιά Super food στο χυμό σου +0.5€

Σπόροι Chia

Chia σημαίνει δύναμη για τους Μάγιας.
Οι σπόροι Chia περιέχουν πρωτεΐνη, φυτικές ίνες και Ο3 λιπαρά οξέα ενώ δεν περιέχουν κοληστερόλη. Εμποδίζουν τη μετατροπή των υδατανθράκων σε σάκχαρα και δίνουν την αίσθηση πληρότητας.

Activated Charcoal (Ενεργός φυτικός άνθρακας) +2€

Ο ενεργός φυτικός άνθρακας είναι μια εξαιρετική υπερτροφή η οποία επικολλάται παντού. Οι αμέτρητοι μικροσκοπικοί του πόροι των κάνουν προσοφθητικό, αποκτώντας την ικανότητα να προσφέρει τις τοξικές ουσίες από το δέρμα, τα δόντια και γενικότερα το σώμα. Ρυθμίζει τη πετιούργα του εντέρου και βελτίωνει τη δυαδρέστη αναπνοή λόγω της εντερικής ζύμωσης.

Karpoí Goji

Βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα και το μεταβολισμό. Πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά, B 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 εδώδιμες 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 περιεκτικότητα του σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, βιταμίνη B1, ασβέστιο και κάθιο.

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 Ανδεων. Έχει ευγερτική επίδραση στην αύξηση της αντοχής και της δύναμης. Ιδανική για αθλητές και κορτοφάγους.

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.

Xλωρέλλα Chlorella

Η xλωρέλλα είναι ένα πράσινο άλιγος του γηνικού νερού το οποίο είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.

Ashwagandha

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

Lucuma

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

Acai berry

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

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα 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



Kav. (EK) 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 TO BAZAKI έχει σχεδιαστεί σε συνεργασία με τη Msc Κλινικό Διαιτολόγο/Διατροφολόγο Γεωργία Αναστασιάδου.



Αναστασιάδου Γεωργία
Msc Κλινική Διαιτολόγος/Διατροφολόγος
Πτυχιόχος χαροκοπείου πανεπιστημίου



ΑΛΛΗ ΖΟΥΓΚΛΑ

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

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 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.

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

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



info@tobazaki.com
#tobazaki