



TO BAZAKI  
**B**<sup>®</sup>

juice bar

Χυμός, σάντουιτς, μπουκιές  
ενέργειας, γλυκό, σούπα, σαλάτα

 **210 6800067**

Αριστοτέλους 33 & Χαϊμανά  
15234, Χαλάνδρι  
www.tobazaki.com

100%  
ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ  
ΑΠΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ  
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Ανακινώστε  
πριν ανοίξετε  
Διατηρείται  
σε ψυγείο

314 ml

BAZAKI



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 τα συμβατικά.

**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 αρωματισμούς.**

ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ είναι περήφανο που είναι το πρώτο JuiceBar στην Ελλάδα που χρησιμοποιεί τον αποχυμωτή Norwalk (Made in the U.S.A) με υδραυλική πρέσσα για την παραγωγή χυμών (coldpressed juice). Πρόκειται για ένα μοναδικό εργαλείο, χειροποίητο και το μόνο παγκοσμίως που εξάγει το μέγιστο των βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων από τα φρούτα και τα λαχανικά ενώ διατηρεί την πατέντα καινοτομίας του από το 1924. 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 '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. Το 'μαθες.**

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

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.



# Super foods

**Σπόροι Chia** — Chia σημαίνει δύναμη για τους Μάγιας.

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

**Καρποί Goji** — Αλλιώς "το μούρο της ευτυχίας". Βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα και το μεταβολισμό. Πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά, Β καροτίνη, αμινοξέα, ικνστοικεΐα & πολυσακχαρίτες.

**Cocoa nibs** — Ακατέργαστα κομμάτια σπόρων κακάο.

Το κακάο είναι από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών και μαγνησίου.

**Άλφα Άλφα** — Είναι πλούσια σε μαγνήσιο με αντιοξειδωτική δράση.

Είναι η πιο συμπηκνωμένη φυσική πηγή μετάλλων, αμινοξέων, βιταμινών & πρωτεΐνων.

**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.

**Μανιτάρια 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.

**Σπαρόχορτο** — 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 μύϊκή 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.

**Graviola** — Η γκραβιόλα ευδοκίμει στα βροχερά δάση και στις βαθιές ζούγκλες του Αμαζονίου κατά μήκος του ποταμού. (συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, ή έχετε χαμηλή πίεση. Να αποφεύγεται η χρήση σε άτομα που κάνουν χημειοθεραπείες)

**Aronia berries** — Το μοναδικό από τα φρούτα του δάσους που έχει την ιδιότητα να απομακρύνει τα βαριά μέταλλα από τον οργανισμό.

**Acai berry** — Το Aσαϊ 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.

# Χυμοί με βάση τα φρούτα

## Πορτοκαλάδα (orange juice) — 3€

Ο κλασικός φυσικός χυμός πορτοκάλι μπαίνει στο βαζάκι. Πίνοντάς τον θα αισθανθείς τη βελούδινη υφή του και τη βιταμίνη C να σε απογειώνει.

## Φράουλα - Λεμόνι και διαύγεια (Brain anti-fog) — 5.5€ (Μάιο με Αύγουστο - εξαρτάται από τη ζέση)

Όταν πεις αυτόν το χυμό θα νιώσεις το μυαλό σου να ξυπνάει. Ο συνδυασμός της φράουλας με το λεμόνι, που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά θα σε ταρακουνήσει προσφέροντάς σου διαύγεια.  
**Μήλο, φράουλα, λεμόνι**

## Σερφ στη Φοινικούντα — 5.7€ (Μάιο με Αύγουστο, εξαρτάται από τη ζέση)

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

## Ροδάκινο και επαναφόρτιση (Body's recharge) — 5.7€ (Ιούνιο με Σεπτέμβριο)

Πίνοντας αυτό το χυμό θα πημμυρίσεις με ενέργεια και αισιοδοξία αφού οι επιστήμονες λένε ότι αυτά είναι τα οφέλη του ροδάκινου. Ξεδίψασε τον οργανισμό, επαναφορτίζοντας το σώμα σου! Το 'ξερεις; Το ροδάκινο βοηθά στην προστασία των ματιών από την ηλιακή ακτινοβολία. Το 'μαθες.  
**Ροδάκινο, ανανάς, πιπερόριζα**



Όλοι  
οι χυμοί  
είναι  
raw,  
vegan,  
certified  
organic,  
gluten  
free

## Μέντα και αναπνοή (Minty breath) — 4.6€

Ένας χυμός που κάνει το σώμα να αναπνεύσει. Η φρέσκια γεύση της μέντας σου προσφέρει δροσερή αναπνοή και αναζωογόνηση. Μελέτες δείχνουν ότι η μέντα βοηθά στη μνήμη (ότι χρειάζεται πριν από εκπαιδευτικές εξετάσεις). Συνδυάζοντάς την με πορτοκάλι, καρότο και πιπερόριζα θα γεμίσεις ενέργεια.  
**Πορτοκάλι, καρότο, πιπερόριζα, μέντα/δυόσμος**

## Καρπούζι και καρδιά (High lycopene source) — 4.5€

Πίνοντας αυτό το χυμό θα νιώσεις ο βασιλιάς του καλοκαιριού. Ιδανικός για ενυδάτωση και καλύτερη λειτουργία της καρδιάς. Τα σπόρια του καρπουζιού έχουν μεγάλη θρεπτική αξία. Το 'ξερεις; Οι Αιγύπτιοι καλλιέργησαν καρπούζια 5000 χρόνια πριν! Στον αραβικό κόσμο τα σπόρια του καρπουζιού αθαισιάζονται και ψημένα αποτελούν ένα υγιεινό σνάκ. Το 'μαθες.  
**Καρπούζι, πορτοκάλι**

## Πεπόνι και δροσιά (Cooling effect) — 5.4€ (μέσα Ιουνίου με Σεπτέμβριο)

Ένας καλοκαιρινός χυμός για να ξεδιψάσεις και να νιώσεις χορτάτος. Το πεπόνι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και βοηθά στη μείωση της πίεσης. Το 'ξερεις; Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στην σύνθεση των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου και συντελεί στην καλύτερη πνευματική και ψυχολογική υγεία. Το 'μαθες.  
**Πεπόνι, πορτοκάλι, λεμόνι**

## Καρότο και αναζωογόνηση (Youth elixir) — 5.5€

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 αναζωογόνηση σε κάθε σου κύτταρο. Σερβίρεται και με μια κουταλιά γύρη.  
**Μήλο, ανανάς, πορτοκάλι, καρότο**

## Ανανάς και αναδόμηση (Immune boosting action) — 5.7€

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.  
**Ανανάς, πορτοκάλι, πιπερόριζα (ginger)**

## Σπόροι Chia και ενέργεια (Wake up call) — 5.3€

Οι σπόροι chia θα σε γεμίσουν δύναμη όπως άλλωστε έλεγαν και οι Μάγισ. Αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, Ω3 και βιταμίνες θα πημμυρίσουν το σώμα σου δίνοντάς σου ενέργεια. Ιδανικό για πρωινό ξύπνημα.  
**Πορτοκάλι, μήλο, καρότο, chia seeds**

## Χυμοί με βάση τα φρούτα

### Πορτοκάλι και τριπλή βιταμίνη C (Triple C) — 5.7€

Το πορτοκάλι έχει βιταμίνη C, το ημόνι έχει βιταμίνη C, ο ανανάς έχει βιταμίνη C, αν πιεις αυτό το χυμό θα έχεις και εσύ τριπλή βιταμίνη C. Ο συνδυασμός της βιταμίνης C με το μέλι προσφέρει στον οργανισμό ένα φυσικό αντιβιοτικό. Πρόσθεσε πιπερόριζα για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού +0.5€.

**Ανανάς, πορτοκάλι, ημόνι, σιρόπι αγαύης**

### Σταφυλάδα (Grape juice) — 5€ (Αύγουστος – Σεπτέμβριος)

Το σταφύλι περικλείει φως μέσα του. Πιες αυτό το χυμό και γέμισε με φως, γλυκά και δροσιά.

### Κανέλα και ισορροπία (Balance) — 4.8€

Η κανέλα ενεργοποιεί εγκεφαλικά σήματα για καλύτερη νοητική λειτουργία. Συνδυάζοντάς την με την πιπερόριζα, ένα ενδυναμωτικό βότανο, το σώμα σου θα έρθει σε ισορροπία με το πνεύμα. Καλή απόδραση! Το 'ξερες; Η πιπερόριζα έφτασε στη Δύση από τους στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Το 'μαθες.

**Καρότο, μήλο, πιπερόριζα, κανέλα, πορτοκάλι**

### Με τη δύναμη του ποπάου (Popey's power) — 5.8€ (δεν είναι διαθέσιμος Ιούνιο με Αύγουστο)

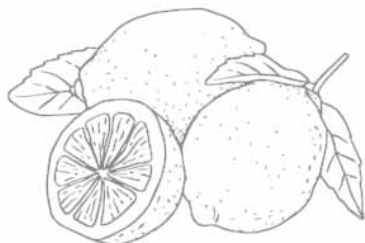
Γίνε και εσύ σαν τον Ποπάου και ακόμα πιο δυνατός! Το 'ξερες; Εκτός από το σπανάκι έχει σίδηρο και ο ανανάς! Το 'μαθες.

**Σπανάκι, ανανάς, μήλο, ημόνι**

### Λεμόνι και φρεσκάδα (Fresh spearmint lemonade) — 4.5€ (δεν είναι διαθέσιμος Ιούλιο – Αύγουστο)

Μια διαφορετική δροσερή και σπιτική λεμονάδα. Πίνεις ένα χυμό κωνευτικό, τονωτικό, πλούσιο σε βιταμίνες, αντιοξειδωτικά και ελάχιστες θερμίδες αφού το βαζάκι αντικέστησε τη ζάχαρη με μήλο και πρόσθεσε δυόσμο για έξτρα φρεσκάδα.

**Μήλο, ημόνι, δυόσμος**



# Χυμοί με βάση τα λαχανικά



### Καροτάδα (Carrot juice) — 4.5€

Αν είσαι από αυτούς που θέλουν το χυμό τους σκέτο τότε πιες μια καροτάδα. Βοηθάει στην πέψη, το μεταβολισμό και την όραση.

### TOG (The original Gerson's all time classic) — 4€

Αν και απλός, αυτός ο χυμός θεωρείται από τους πιο σπουδαίους. Βοηθά τον οργανισμό να αποτοξινωθεί βαθιά. Ο συνδυασμός καρότου - μήλου βοηθά στην τέλεια απορρόφηση όλων των θρεπτικών συστατικών και μετάλλων.

**Καρότο, μήλο**

### Βαθιά ενυδάτωση (Skin, hair, nails) — 5.6€

Πίνοντας χυμό με αγγούρι και αλόη ετοιμάσου για βαθιά ενυδάτωση σε όλα τα επίπεδα. Η αλόη αναζωογονεί, θρέφει και βοηθά το δέρμα να προσαρμοστεί στο εξωτερικό περιβάλλον. Ο συνδυασμός της με χυμό αγγουριού χαρίζει φρεσκάδα και ενυδάτωση στην επιδερμίδα. Το 'ξερες; Πατρίδα του αγγουριού είναι οι πρόποδες των Ιμαλάων. Το 'μαθες.

**Πράσινο μήλο, ημόνι, αγγούρι, αλόη, σιρόπι αγαύης, μαϊντανός, σπανάκι**

### Μωβ αποτοξινωτικός II (Liver n kidney cleanse) — 5.3€

Ένας χυμός που προσφέρει οπτικό καθαρισμό. Το σέλερου απομακρύνει το περιττό διοξείδιο του άνθρακα και μειώνει την οξύτητα στο σώμα, το παντζάρι βοηθά στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και μαζί με το ημόνι καθαρίζουν τέλεια τα νεφρά και το συκώτι. Με το χρώμα του θα νιώσεις το beet.

**Παντζάρι, πορτοκαλί, καρότο, ημόνι, πιπεριά, αγγούρι, σέλερου**



Όλοι  
οι χυμοί  
είναι  
raw,  
vegan,  
certified  
organic,  
gluten  
free

## Χυμοί με βάση τα λαχανικά

### 8 αμινοξέα (Vegan booster) — 6€

Εάν θες να γεμίσεις τον οργανισμό σου με αμινοξέα, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, Β-καροτίνη και βιταμίνες τότε μη διστάσεις να πιεις αυτό το χυμό. Ιδανικό για χορτοφάγους αφού προσφέρει στον οργανισμό τα 8 βασικά αμινοξέα από τα οποία δημιουργούνται οι πρωτεΐνες.

**Μήλο, παντζάρι, αγγούρι, μαϊντανός, ανοκάδο, σπανάκι**

### Μακροζωία και Ω-3 (Longevity) — 5.8€

Η Λαχανίδα (kale) είναι εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, φυτικών ινών, βιταμινών Α, C, Κ, Β και μετάλλων

(φωσφόρος, κάλιο, μαγγάνιο, σίδηρος, μαγνήσιο).

Ιδανικός χυμός για ένα boost βιταμινών, ενέργειας και καθαρισμού.

Το 'ξερες; Η κατανάλωση σταφυλιού συνδέεται με τη μακροζωία. Το 'μαθες.

**Σταφύλι, λαχανίδα, σέσκουλο ή λάπατα, λεμόνι**

### Πράσινοι ενδυναμωτικός (Muscle power) — 5€

(δεν είναι διαθέσιμος Ιούνιο - Αύγουστο)

Ο ιδανικός χυμός για ένα διάλειμμα ενδυνάμωσης από τους γρήγορους ρυθμούς της ημέρας. Το σπανάκι θα σου προσφέρει δύναμη ενισχύοντας τους μύες.

Κάτι ήξερε ο Ποπάι που ήταν τόσο δυνατός.

Το 'ξερες; Ο φωσφόρος που περιέχει βοηθά τα άτομα που ασχολούνται με πνευματική εργασία. Το 'μαθες.

**Σπανάκι, καρότο, μαϊντανός, μήλο**

### Πράσινοι αντιοξειδωτικός (Green machine) — 5.4€

Η δύναμη των πράσινων λαχανικών μεταμορφώνεται

σε έναν γευστικό χυμό στο βαζάκι προσφέροντάς σου αντιοξειδωτικά,

μέταλλα, φυτοθεραπευτικά, πρωτεΐνη, βιταμίνες και ένζυμα.

Για τους λάτρεις των πράσινων χυμών.

**Αγγούρι, καλε, σπανάκι, μαϊντανός, λεμόνι, σέπερυ, λάχανο**

### Αλκαλική αύρα (Alkaline aura) — 4.8€

Πιες αυτόν το χυμό και άλλαξε χρώμα στην αύρα σου! Το αγγούρι, το σέπερυ, η πιπερόριζα, το λεμόνι και το μήλο μεταφέρουν το σώμα

σε αλκαλικό περιβάλλον αφού απομακρύνουν

το πλεονάζον διοξειδίο του άνθρακα και μειώνουν την οξύτητα του οργανισμού.

**Μήλο, λεμόνι, αγγούρι, σέπερυ, πιπερόριζα**

# Γάλα αμυγδάλου

Το γάλα αμυγδάλου παρασκευάζεται κάθε πρωί στο Βαζάκι.

Περιέχει την ίδια ποσότητα βιταμίνης D και ασβεστίου με το αγελαδινό και ¼ 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

+πρόσθεσε φυστικοβούτυρο Σερρών +0.5€

**Αμυγδαλόγαλα-κακάο μπανάνα (Cocoa banana almond milk) — 5.7€**

Για τους Αζτέκους το κακάο ήταν η τροφή των θεών αφού πέρα από τα πλούσια θρεπτικά συστατικά που προσφέρει (θεωρείται υπερτροφή),

προκαλεί αίσθημα χαράς και ευεξίας.

Γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, ωμό ακατέργαστο κακάο, μέλι

**Αμυγδαλόγαλα - φράουλα (Strawberry almond milk) — 5.5€**  
(Μάιος - Αύγουστος)

Γάλα αμυγδάλου, φράουλα, μέλι

**Αμυγδαλόγαλα-κακάο φράουλα (Cocoa strawberry almond milk) — 5.7€**  
(Μάιος - Αύγουστος)

Γάλα αμυγδάλου, φράουλα, μέλι, ωμό ακατέργαστο κακάο



Raw,  
gluten  
free



## Γάλα αμυγδάλου

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€ (vegan)

Γάλα αμυγδάλου, βανίλια Μαδαγασκάρης, κουρμάς

Κάσιους και ενεργοποίηση (Cashew activation) — 5.8€ (vegan, certified organic)

Το 'ξερες; Οι άνθρωποι που καταναλώνουν ξηρούς καρπούς τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα έχουν πολύ λιγότερες πιθανότητες να πάρουν βάρος συγκριτικά με εκείνους που δεν τρώνε ξηρούς καρπούς σχεδόν ποτέ. Το 'μαθες.

Κάσιους, κουρμάς, κανέλα Κεϋλάνης



## Σφηνάκια (shots)

Σιταρόχορτο\* (Wheatgrass) — 2.5€

Μια γουλιά και μια εμπειρία!

Αλόη (Aloe vera) — 1.5€

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

Ευεξία (Wellness) — 1.8€

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

Φωτιά (Fire shot) — 1.5€

Ένα σφηνάκι τόνωσης για τομήρους

Μαγεία (Magic) — 2€

Ό,τι χρειάζεται το ανοσοποιητικό σου σύστημα

\*Το Σιταρόχορτο καλλιεργείται στο Βαζάκι. Επειδή η φύση θέλει το χρόνο της, δεν είναι πάντα διαθέσιμο. Μπορείς να κάνεις κράτηση το δικό σου σφηνάκι ή δίσκο.

## Smoothie

Δροσιά από τον ουρανό — 5.5€

Δροσιά από τον ουρανό ή απλώς 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).

Το δικό σου smoothie — 5.5€

Διάλεξε 3 φρούτα, 1 super food και μέλι ή βούτυρο καρύδας και φτιάξε το δικό σου smoothie.

Cold brew Smoothie One — 5.8€

Καφές ψυχρής εκχύλισης, γάλα αμυγδάλου, βανίλια Μαδαγασκάρης, σιρόπι αγαύης, πορτοκάλι

Cold brew Smoothie Two — 5.8€

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

Cold brew Smoothie Three — 5.8€

Καφές ψυχρής εκχύλισης, γάλα αμυγδάλου, βούτυρο καρύδας, σιρόπι αγαύης, ανανάς



Raw,  
vegan,  
gluten  
free



Raw,  
vegan,  
gluten  
free

# Καφές



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 καβουρδίστηκαν και πωλήθηκαν σε ιδιώτη. Ένας καφές με πλούσια γεύση. Βραβευμένος καφές με το βραβείο πολιτιστικής κληρονομιάς της UNESCO. 100% Arabica, Café Expert.

Ελληνικός καφές μονός/διπλός — 1.3€/1.6€

Καφές φίλτρου — 1.5€

Espresso μονός — 1€

Espresso διπλός — 1.6€

Espresso freddo — 1.7€

Cappuccino\* / Latte8\* — 1.9€

Cappuccino freddo\* — 1.9€

Decaf espresso/cappuccino\* — 1.9€/2.1€

Ψυχρός εκχύλισης (cold brewed coffee) — 2.2€

*Ο καφές ψυχρής εκχύλισης δεν έρχεται σε επαφή με καυτό νερό για αυτό και θεωρείται πιο υγιεινός και αλκαλικός καφές.*

*Διάρκεια παρασκευής; 6-8 ώρες*

Καφές με γανόδερμα (reishi) — +0.5€

Bullet-proof espresso (ghee) — +0.3€

Τσάι (ζεστό/κρύο) — 1.5€

Matcha ninja freddo — 4.5€

*\*Σερβίρεται και με γάλα αμυγδαλάου +0.5€*

*Προτείνουμε μία κουταλιά γανόδερμα (reishi) +0.5€ να προσθέσεις στον καφέ σου για έξτρα ευεγερτικές ιδιότητες*





# Γλυκά

Συνδύασε το ρόφημά σου μ' ένα ωμοφαγικό γλυκό. Ρώτησέ μας για το γλυκό της ημέρας.

Raw - vegan γλυκά από TO BAZAKI — 3.8€/6.5€

*Δίπλα ζάχαρη και γαλακτομικά προϊόντα  
Χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη*

Chia pudding — 4.9€

*Σπόροι chia, γάλα αμυγδάλου, μέλι, granola, φρούτα εποχής*

# Σούπα — 5€

Στο BAZAKI θα βρεις μία διαφορετική γεύση κάθε ημέρα.

Καυτερή σούπα Mango, Gazpacho, Πράσινη κολοκυθόσουπα με κρέμα από γάλα καρύδας, Πεπονόσουπα, Αβοκάντο 5€.

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



Raw,  
vegan,  
gluten  
free



Raw,  
vegan,  
gluten  
free



# 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.

**Φέτα και τέρψη — 4.8€**

**Μικρό μέγεθος — 1.8€**

*Αβοκάντο, φέτα, σως μουστάρδας με μέλι, μείγμα 3 πιπεριών και ροζ αλάτι Ιμαλαίων*

**Αβοκάντο και απόλαυση — 4.8€**

**Μικρό μέγεθος — 1.8€ (vegan)**

*Σπανάκι, αβοκάντο και σπιτική pesto (Ιούνιο - Αύγουστο το σπανάκι αντικαθίσταται με γαλλική σαλάτα)*

**Emmental και ευχαρίστηση — 4.2€**

**Μικρό μέγεθος — 1.6€**

*Γαλλοπούλα fougatré, τυρί emmental, extra παρθένο Μεσσηνιακό ελαιόλαδο και ρίγανη*

**Φύτρα Αλφαφα και ένζυμα — 5€**

**Μικρό μέγεθος — 1.9€ (vegan)**

*Αιφαίφα, ραπανάκι, αβοκάντο και χειροποίητη vegan μαγιονέζα*

**Φυστικοβούτυρο και έκπληξη — 4.2€**

**Μικρό μέγεθος — 1.6€ (vegan)**

*Ελληνικό Σερραϊκό φυστικοβούτυρο, μπανάνα και μελί ανθέων Μεσσηνίας ή σιρόπι αγαύης*

**Τομάτα και δροσιά καλοκαιριού — 4.3€**

**Μικρό μέγεθος — 1.7€ (vegan)**

*Τομάτα, χειροποίητη vegan μαγιονέζα (παρασκευάζεται στο BAZAKI), extra παρθένο ελαιόλαδο.*



# Σαλάτα

Τομάτα και καλοκαίρι — 5€  
Μικρό μέγεθος — 3€

Κριθαροκουπουράκι Κρήτης, τομάτα, αγγούρι, φρέσκο κρεμμυδάκι, κατίκι Δομοκού, Μεσσηνιακές ελιές και ρίγανη

Φράουλα και ήλιος — 5.5€  
Μικρό μέγεθος — 3.2€  
(raw, vegan, gluten free)

Γαλλική σαλάτα, ρόκα Μαραθώνα, φράουλα, βασιμάμικο ξίδι και αμύγδαλα

Σαλάτα quinoa real και όμορφη ημέρα — 5.9€  
Μικρό μέγεθος — 4€  
(vegan, gluten free)

Quinoa organic, αγγούρι, τομάτα, κρεμμύδι, αβοκάντο, πιπεριά και σως λαχανικών



# Μπουκιές ενέργειας στο Βαζάκι / πρωινό

Granola bowl  
με βιολογική granola, βιολογικά φρούτα εποχής — 5.5€  
(raw, vegan)

Χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, granola, φρούτα εποχής και μέλι  
Ιδανικό για να ξεκινήσει η ημέρα σου.

Ελληνικό κασιόκισιο γιαούρτι  
με βιολογικά φρούτα εποχής και μέλι ανθέων Μεσσηνίας — 5.2€  
(gluten free)

Φρουτοσαλάτα με βιολογικά φρούτα εποχής,  
ξηρούς καρπούς και μέλι ανθέων Μεσσηνίας — 4.8€  
(raw, vegan, gluten free)

Acai bowl — 6.2€  
(raw, vegan, gluten free)

Το 'ξερες; Το Ασαϊ είναι ένα μικρό μωβ σμέουρο που μεγαλώνει σε φοινικόδενδρα στα τροπικά του Αμαζονίου.

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σκώρεστα λιπαρά, φυτικές ίνες, σίδηρο και σσβέστιο. Το 'μαθες.

Πρόσθεσε βιολογική granola bio +0.5€

Μπανάνα-βανα (raw παγωτό) — 5€  
(raw, vegan, gluten free)

Μπανάνα, μέλι ή σιρόπι αγαύης, cocoa nibs

Πιπεράτη φράουλα (raw παγωτό) — 5.5€  
(raw, vegan, gluten free)

Γάλα αμυγδάλου, φράουλα, σιρόπι αγαύης  
ή μέλι, πιπερίτσα καυτερή



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

Μπουκιές ενέργειας στο Βαζάκι /πρωινό

# Διάλεξε το υγιεινό πρωινό σου

Πρωινή χαρά — 6.9€

*Acai bowl + καφέs*

Το πρωινό του αθλητή πριν την προπόνηση — 4.6€

*Πορτοκαλάδα + 1 super food + ατομικό φυσιτικοβούτυρο και έκπληξη*

Το πρωινό του αθλητή μετά την προπόνηση — 6.5€

*Χυμός μωβ αποτοξινωτικός II + ατομικό σάντουιτς αβοκάντο και απόλαυση*

Πρωινή ευεξία — 6.2€

*Γιαούρτι με φρούτα εποχής, αμύγδαλα και μέλι ανθέων Μεσσηνίας + σφηνάκι ευεξίας*

Το κλασσικό πρωινό — 6.5€

*Γραπολα bowl + καφέs*



GR-BIO-15  
Γεωργία Ε/Ε



Καν. (ΕΚ) 834/2007



## ΔΙΑΝΟΜΗ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

9:30-16:00



## 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 Μsc Κλινικό Διαιτολόγο/Διατροφολόγο Γεωργία Αναστασιάδου.

Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται όλοι οι νόμιμοι φόροι.

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 φυσιτικά) και προϊόντα με βάση την αραχίδα.
3. Καρποί με κέλυφος, αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, κάσιους, πεκάν, φυσιτικά.
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.