

ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

Πορτοκαλάδα — 3.5 €

Orange juice

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

Καρότο και αναζωογόνηση — 5.9 €

Youth elixir

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 αναζωογόνηση σε κάθε σου κύτταρο.

Ανανάς και αναδόμηση — 5.9 €

Immune boosting action

ανανάς, πορτοκάλι, 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.

Σπόροι Chia και ενέργεια — 5.7 €

Wake up call

πορτοκάλι, μήλο, καρότο, σπόροι chia

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

Κανέλα και ισορροπία — 5.4 €

Balance

καρότο, μήλο, πιπερόριζα, κανέλα, πορτοκάλι

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 απόλαυση!

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

Πορτοκάλι και τριπλή βιταμίνη C — 5.8€

Triple C

ανανάς, πορτοκάλι, λεμόνι, σιρόπι αγαύης

Το πορτοκάλι έχει βιταμίνη C, το λεμόνι έχει βιταμίνη C, ο ανανάς έχει βιταμίνη C, οπότε το triple C είναι πιο ισχυρό από οποιαδήποτε συμπλήρωμα. 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.

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

Με τη δύναμη του Ποπάου — 5.9 €

Popeye's power

σπανάκι, ανανάς, μήλο, λεμόνι

Γίνε και εσύ σαν τον Ποπάου και ακόμα πιο δυνατός! Εκτός από το σπανάκι πλούσιος σε σίδηρο είναι και ο ανανάς!

Λεμόνι και φρεσκάδα — 5.2 €

Fresh spearmint lemonade

μήλο, λεμόνι, δυόσμος

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

Ανοσοποιητικό και τόνωση — 5.5 €

Winter's immune boost

αχλάδι, πορτοκάλι, λεμόνι, τζίντζερ

Το αχλάδι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C όπως το πορτοκάλι & το λεμόνι και μαζί με την πιπερόριζα βοηθούν στην τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Info: Υπάρχουν πάνω από 5.000 γνωστές ποικιλίες αχλαδιών στον κόσμο.



Μηλάδα — 4.9 €

Apple juice

Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα.

Info: Ερευνητές του Πανεπιστημίου Γέιλ, διαπίστωσαν ότι ακόμα και αν μυρίσει κανείς ένα μήλο μπορεί να μειώσει την πίεσή του αφού το άρωμα του έχει ηρεμιστική επίδραση.

Ακτινίδιο και θωράκιση — 5.5 €

DNA protection

μήλο, ακτινίδιο, μανταρίνι ή πορτοκάλι

Το ακτινίδιο κατέχει τον τίτλο του πλουσιότερου φρούτου σε βιταμίνη C και προστατεύει το DNA. Δεν έχεις παρά να πιεις αυτό το χυμό και να θωρακίσεις τον οργανισμό σου.

Info: Η θουτεΐνη στο ακτινίδιο είναι χρωστική ουσία που προστατεύει την όραση, δρώντας σαν εσωτερικά γυαλιά ηλίου.

Νοέμβριο με Μάιο

A.A. — 5.7 €

Dear and Lovable

ακτινίδιο, ανανάς

Το ακτινίδιο είναι γνωστό και ως «Κινέζικο φραγκοστάφυλο» και ως το εθνικό σύμβολο της Νέας Ζηλανδίας. Είναι εξαιρετική πηγή βιταμίνης C, E, χαλκού, μαγνησίου, κλωροφύλλης και μελέτες στην Ιταλία δείχνουν ότι βοηθά στις αναπνευστικές διαταραχές.

Info: Το ακτινίδιο είναι το μόνο φρούτο (μαζί με το αβοκάντο) που παραμένει πράσινο ακόμα και στο στάδιο της ωρίμανσης και για αυτό θεωρείται εξαιρετική πηγή κλωροφύλλης.

Νοέμβριο με Μάιο

Γκρέιπφρουτ και κολλαγόνο — 5.0 €

Collagen activation

γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι

Η βιταμίνη C διεγείρει την παραγωγή κολλαγόνου και είναι ζωτικής σημασίας για τη φυσιολογική ανάπτυξη και συντήρηση των οστών, των ούλων, των δοντιών, των χόνδρων και του δέρματος. Η βιταμίνη C βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους (oxidative stress) που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες και τις τοξίνες.

Info: Το γκρέιπφρουτ μπορεί να σου δώσει ένα boost στην προσπάθεια για την απώλεια βάρους.

Tip: Πρόσθεσε μελισογύρη στο χυμό σου για έξτρα ενέργεια, αμινοξέα, και πρωτεΐνη +0.5€

Οκτώβριο με Μάιο

Ροδάδα — 6.0 €

Pomegranate juice

Info: Το 2008 σε μια μελέτη που αφορούσε τη σύγκριση τροφών και χυμών σε ποθυφαινόλες ο χυμός ροδιού βγήκε πρώτος ως ο πιο υγιεινός από όλους. (Center for Human Nutrition, David Geffen School of Medicine, University of California, Los Angeles).

Νοέμβριο με Ιανουάριο

Ρόδι και καλοτυχία — 5.8 €

Happyheart juice

ρόδι, πορτοκάλι, πιπέρι καγιέν

Το ρόδι μπορεί να φέρνει καλοτυχία αλλά και ο χυμός του διώχνει τις ρυτίδες αφού περιέχει 3 βασικά αντιοξειδωτικά: τανίνες, ανθοκυανίνες και ελλαγικό οξύ. Η κατανάλωση αυτών βοηθά στην προστασία των κυττάρων και στην αντιγήρανση.

Info: Το ρόδι είναι σύμβολο ελπίδας και αφθονίας και σε πολλές χώρες λέγεται κόσμημα του χειμώνα.

Νοέμβριο με Ιανουάριο

Αχλάδι και πέψη — 5.4 €

αχλάδι, ακτινίδιο, μήλο

Το αχλάδι θεωρείται το φρούτο που πέπτεται πιο εύκολα. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, βιταμίνη K και χαλκό. Ο χυμός αχλαδιού βοηθά επίσης στην καταπολέμηση του πυρετού.

Info: Ο Όμηρος αναφέρει το αχλάδι ως το "δώρο των θεών".

Μέσα Οκτωβρίου με Ιανουάριο

Μανταρινάδα — 4.9 €

Mandarin juice

Αν θες να νιώσεις ηρεμία και χαλάρωση, πιες μια μανταρινάδα αφού έχει αποδειχθεί, πως το μανταρίνι επιταχύνει τις λειτουργίες της πέψης και αποτελεί ένα πρώτης τάξεως επιδόρπιο.

Info: Το μανταρίνι, αποτελούσε ένα εξαιρετικό δώρο ανάμεσα στους εκπροσώπους της υψηλής κοινωνίας της Κίνας!









ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Καροτάδα με λεμόνι — 4.9 €
Carrot juice & lemon

Βοηθάει στην πέψη, το μεταβολισμό και την όραση.

TOG — 4.7 €

The original Gerson's all time classic

καρότο, μήλο

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

Μωβ αποτοξινωτικός I — 5.0 €

Deep beet cleanse

καρότο, μήλο, παντζάρι

Ένας εξαιρετικά γευστικός χυμός με τις ευεργετικές ιδιότητες του παντζαριού. Ιδανικός για αθλητικούς τύπους αφού η υψηλή περιεκτικότητα των παντζαριών σε νιτρικά ιόντα μειώνει τις απαιτήσεις του οργανισμού για οξυγόνο, καθιστώντας τη γυμναστική πιο εύκολη (μελέτη University of Exeter).

Μωβ αποτοξινωτικός II — 5.7 €

Liver n kidney cleanse

παντζάρι, πορτοκάλι, 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.

Λαχανίδα και βιταμίνη C — 5.5 €

Kale vitamin booster

λαχανίδα, πορτοκάλι, σέσκουλο ή σπανάκι, λεμόνι

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

Πράσινος αντιοξειδωτικός — 5.9 €

Green machine

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 — 5.2 €

Alkaline aura

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

8 αμινοξέα — 6.0 €

Vegan booster

μήλο, παντζάρι, αγγούρι, μαϊντανός, αβοκάντο, σπανάκι

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

Πράσινος ενδυναμωτικός — 5.5 €

Muscle power

σπανάκι, καρότο, μαϊντανός, μήλο

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.

Info: Ο φωσφόρος που περιέχει βοηθά τα άτομα που ασχολούνται με πνευματική εργασία.

Παντζάρι και αθλητική απόδοση — 5.7 €

Muscle awareness

παντζάρι, πορτοκάλι, λεμόνι, τζίντζερ

Ο ιδανικός χυμός για πριν ή μετά την προπόνηση. Πρόσθεσε ένα scoop pea protein +1€ για να σε δυναμώσει μετά την προπόνηση.







SMOOTHIES ΜΕ ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

- Το γάλα αμυγδάλου παρασκευάζεται κάθε πρωί στο Βαζάκι.
- Περιέχει την ίδια ποσότητα βιταμίνης D και ασβεστίου με το αγελαδινό και ½ πρωτεΐνης.
- Περιέχει Ω-3 τα οποία μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, φτιάχνουν τη διάθεση και βοηθούν τη μνήμη.

Αμυγδαλόγαλα - μπανάνα — 5.6 €

Banana or strawberry almond milk

γάλα αμυγδάλου, μπανάνα ή φράουλα, μέλι

Tip: πρόσθεσε μια κουταλιά φυστικοβούτυρο Σεργών +0.5€

Αμυγδαλόγαλα - κακάο, μπανάνα — 5.9 €

Cocoa banana or strawberry almond milk

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

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

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, masca, reishi, μέλι, κανέλα Κεϋλάνης

Αμυγδαλόγαλα με βανίλια Μαδαγασκάρης — 6.5 €

Madagascar flavor

γάλα αμυγδάλου με βανίλια Μαδαγασκάρης και κουρμάς

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

Charcoal protein smoothie — 6.0 €

ενεργός φυτικός άνθρακας, μπανάνα, rice

protein, 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 — 5.9 €

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







SMOOTHIES ΤΟΥ ΧΕΙΜΩΝΑ

Golden mylk — 6.0 €

γάλα αμυγδάλου, κουρκουμάς, κουρμάς ή μέλι, σάτι, πιπέρι

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

Η δύναμη του λωτού — 5.9 €

Persimmon's power

Ένα ρόφημα ιδανικό για πριν την προπόνηση. Ο λωτός εφοδιάζει το σώμα με βιταμίνες C, B1, B2 και B6, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο και χαλκό.

Info: Λωτό έτρωγαν οι Ινδιάνοι τις κρύες μέρες του χειμώνα για να ζεσταθούν. Νοέμβριο με Φεβρουάριο

Κάσιους και ενεργοποίηση — 6.0 €

Cashew activation

κάσιους, κουρμάς, κανέλα Κεϋλάνης

Info: 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.

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

Χειμώνας και smoothie — 5.9 €

μήλο, μπανάνα, βούτυρο καρύδας, cocoa nibs, μέλι ή σιρόπι αγαύης



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€

Επιλογή μικρή μερίδα ΜΙΑ ΦΕΤΑ 6€

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 +2.0€
Ψωμί gluten free +2.5€
Επέλεξε vegan cream cheese +2.0€



Avocado toast sweet — 9.5 € (V)

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

Hawaiian burger — 12 € (V)

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

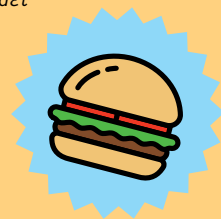
Asian burger (ελαφρώς καυτερό) — 14 € (V)

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



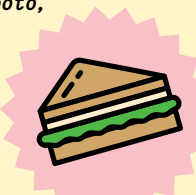
HEALTHY LUNCH BOWLS

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€

Farmer's bowl — 12.0 € (V) (GF)

με ψητά ρεβίθια, πολύχρωμη σαλάτα με μωβ λάχανο άσπρο λάχανο, γλυκοπατάτες στο φούρνο και κουνουπίδι
Πρόσθεσε σειτάν +2.0€



NEO

Chop chop bowl — 12.0 € (V)

ρύζι καστανό, bio φακές, άσπρο και μωβ λάχανο sauté, seitan, ξερό κρεμμύδι, chives, sweet chilly sauce
Όλα τα χρώματα σε ένα μπολ, πιάσε τα chop sticks.
Πρόσθεσε αυγό πικλά +2.0€

Thursday Ramen soup — 9.5 € (V)

μια τέλεια σούπα με Veggie Kotteri broth και νουντλς ρυζιου σιγομαγειρεμένη με τον αυθεντικό ιαπωνικό τρόπο
Toppings - φρέσκο κρεμμύδι, pulled pork jackfruit, καλαμπόκι, spiced broccoli, μανιτάρια, λάχανο
Πρόσθεσε αυγό πικλά +2.0€
Διάλεξε konjac noodles +4.0€

Ρεβιθάδα απο την Τοσκάνη — 8.5 € (V)

μια διαφορετική ρεβιθόσουπα με ζυμαρικά κοχυλάκι μαγειρεμένα σε χειροποίητη κόκκινη σάλτσα και δεντρολίβανο
Σερβίρεται κάθε Παρασκευή

Σούπα ημέρας — 4.5 €/ 6.5 € (V) (GF)

Στο BAZAKI θα βρίσκεις κάθε μέρα, μια χορτοφαγική σούπα, ρώτησέ μας τι φτιάξαμε σήμερα.

Scrambled eggs — 9.0 € (V)

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

Vegan Hot - Dog — 8.8 € (V)

με χειροποίητη σάλτσα τομάτας και vegan mayo που παρασκευάζεται στο BAZAKI, σε χωριάτικο ψωμί
Συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα εποχής.
• Συνόδευσε το hot dog σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
• 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

Pancakes (V) (GF)

από αλεύρι χωρίς γλουτένη και αλεύρι βρώμης, χωρίς ζάχαρη

maple pancakes — 9.7 €

βιολογικό φυσικό σιρόφι σφενδάμου, μύρτιλα, αμυγδαλοβούτυρο, cocoa nibs

choco pancakes — 9.0 €

σοκολάτα vegan, μπανάνα, σιρόφι αγαύης, cocoa nibs

NEO

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

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

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

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





ΣΑΛΑΤΕΣ



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

Πορτοκάλι και χειμώνας — 8.0 € / 6.0 € (V) (GF)

πράσινη σαλάτα εποχής (mixed baby leaves), πορτοκάλι, sos vinaigrette, καρύδια και σταφίδες
Προτείνεται με μήλο για όσους έχουν ευαισθησία στο στομάχι.

Κινόα και όμορφη ημέρα — 9.5 € / 7.0 € (V)

τρίχρωμη βιολογική κινόα, βαλερίανα, ραπανάκι, φρέσκο κρεμμυδάκι, λεμόνι, μπαλσάμικο και ελαιόλαδο
Πρόσθεσε φέτα Δωδώνης +1.0€

Ρόδι και φθινόπωρο — 8.0 € / 6.0 € (V)

μωβ και άσπρο λάχανο, μήλο, χειροποίητη vegan μαγο, ρόδι, κανέλα και σταφίδες



Baby potatoes salad — 7.9 € (V)

baby potatoes ψημένες στο φούρνο ανακατεμένες με vegan μαγο, crispy κινόα, μπρούκοβο, φρέσκο και ξερό κρεμμυδάκι, μπρόκολο, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι
Πρόσθεσε vegan φέτα +2.0€
Πρόσθεσε καλαμπόκι ψητό +3.0€

Vegan coleslaw — 4.5 € (F) (V)

λάχανο, καρότο και χειροποίητη vegan μαγο
Η πιο τέλεια comfort σαλάτα για να συνοδεύσεις το σάντουιτς σου. (side dish)

Temphe Caesar's και μακριοβιοτική — 9.0 € / 7.0 € (V)

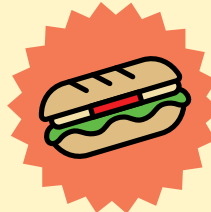
mixed baby leaves, temphe μαγειρεμένο σε tamarind, τριμμένη Vegan παρμεζάνα & χειροποίητη miso sauce



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 σαντουιτσάκια.

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€



Φέτα και τέρψη — 6.2 € / 2.5 € (V)

αβοκάντο, φέτα, χειροποίητη sos μoustάρδας με μέλι, sprinkles από 3 πιπέρια, βιολογικό θαλασσινό αλάτι Μεσοποταμίας, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Έμμενταλ και ευχαρίστηση — 6.2 € / 2.5 € (V)

τυρί έμμενταλ, ρόκα, vegan μαγο, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Φύτρα άλφαλφα και ένζυμα — 6.5 € / 2.5 € (V)

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

Temphe και μακροβιοτική — 7.0 € / 3.0 € (V)

temphe, vegan μαγο, γαλλική σαλάτα, ρόκα, χειροποίητη αγγουράκι τουρσί, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας

Φυστικοβούτυρο και έκπληξη — 6.5 € / 2.5 € (V) (V)

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

Πρόσθεσε στο σάντουιτς σου

τομάτα, μουςταρδόμελο, ραπανάκι, ρόκα, σαλάτα, αγγουράκι τουρσί
+0.5€ ανά υλικό

αβγό βραστό, αβοκάντο, φέτα, έμμενταλ, φύτρα, temphe, vegan τυρί, vegan μαγο

+1.0€ ανά υλικό



HEALTHY BOWLS

Oat meal bowl — 8.8 € (V)

νιφάδες βρώμης, ζάχαρη καρύδας, χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, κανέλα Κεϋλάνης, μπανάνα, μύρτιλλα, αμύγδαλα, σπόροι chia
Tip: Πρόσθεσε αμυγδαλοβούτυρο +1€



Black yogurt bowl — 8.2 € (GF)

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.

Blue spirulina bowl — 8.9 € (F) (V)

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

Φρουτοσαλάτα — 6.7 € (F) (V) (GF)

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



Açai or Pitaya bowl — 9.2 € (F) (V) (GF)

ένα δροσερό bowl με toppings, μπανάνα και toppings από φρούτα εποχής
Info: Το Ασαΐ 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 — 8.9 € (F) (V) (GF)

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



ΤΟΡΤΙΓΙΕΣ

Egg tortilla — 5.0 € (V)

σε tortίγια ολικής άλεσης με βραστό αυγό ελευθέρας βοσκής, τυρί έμμενταλ, σαλάτα, μαγο

Seitan tortilla — 5.5 € (V)

σε tortίγια ολικής άλεσης με χειροποίητο χούμο, σειτάν, ειτές καλαμών



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

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

LOW CARB SELECTION

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

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

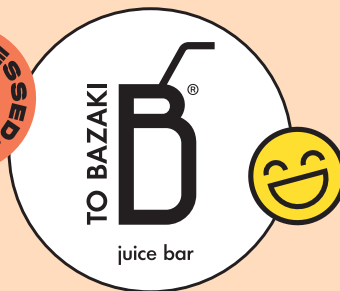
The ultimate KETO pizza — 6.5 €/per slice (V) (GF)

χειροποίητη σάλτσα τομάτας, μοτσαρέλα, γκούντα, μανιτάρια, ειτές 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!

Η vegan μαγο που χρησιμοποιούμε παρασκευάζεται στο ΒΑΖΑΚΙ από βιολογικά κάσιους.

Πωλείται σε βαζάκι των 250ml — 6.0 €



Winter MENU



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 εκχύλισμα** — 4.5 €
Cold Brewed Coffee

**0 καφές ψυχρός 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 κυνόροδο, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, ύσσωπος, δίκταμο, μοδόχα, μάραθο

Butterfly Pea Flower tea — 4.5 €

Ένα τσάι φτιαγμένο από τα πιο τρυφερά φύλλα ενός μπλε λουλουδιού 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 ρόφημα κακάο — 5.4 €

χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, ωμό ακατέργαστο κακάο, σιρόπι αγαύης



ΓΛΥΚΑ



Brownie με παγωτό — 9.0€ (V) (GF)

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

Μπανάνα-βανά — 6.0 € (V) (GF)

μπανάνα, μέλι ή σιρόπι αγαύης, cocoa nibs, φυτικόβούτυρο Το τέλει κρεμώδες παγωτό!

Chia pudding — 4.9 € (V)

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!

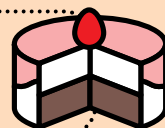
Choco Carob cake — 4.0 € (V) (GF)

Ένα πολύ νόστιμο κέικ με κακάο χαρουπιού, χωρίς ζάχαρη που ταιριάζει τέλεια με το ζεστό σου ρόφημα. Σερβίρεται με μπανάνα, cacao nibs και σιρόπι αγαύης. Πρόσθεσε raw vegan frosting από κάσιους +2.0€

Banana bread — 3.2 € (V)

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 γουλιά και μια εμπειρία!

Ευεξία — 2.5 €

Wellness

Κάποια πράγματα είναι καλύτερα να τα δοκιμάσεις παρά να διαβάζεις 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 τολμηρούς.

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 φοινικό-δεντρα 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 επικολήθεται 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 κολλήστερη. 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 & πολυσσακχαρίτες.

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 (Γανόδερμα) +0,50 €

Το μανιτάρι Reishi (γανόδερμα = 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 χλωρέλλα 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 χάρις στις φερόμενες ως τονωτικές, προσαρμογενείς και θεραπευτικές της ιδιότητες.

Lucuma +0,50 €

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.

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 αμυγδαλού, 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 παρασκευαστήριό 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

Διατοολόγος-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!



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