JUICE BAR

COLD PRESSED JUICE

TO BAZAKI B juice bar

-Winter- MENU

GF

# ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

## Πορτοκαλάδα — 3.5 €
**Orange juice**

*Ο κλασσικός φυσικός χυμός πορτοκάλι μπαίνει στο βαζάκι.*
*Βελούδινη υφή και βιταμίνη C που σε απογειώνει.*
*Μην μπερδεύεσαι, 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 ισχυρά 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 Μάγιας. 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 πιείς αυτό το χυμό θα έχεις και εσύ τριπλή βιταμίνη C. Ο συνδυασμός της βιταμίνης C με το μέλι προσφέρει στον οργανισμό ένα φυσικό αντιβιοτικό.*
***Tip:*** *Πρόσθεσε πιπερόριζα για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού* ***+0.5€***

## Με τη δύναμη του Ποπάυ — 5.9 €
**Popeye's power**

***σπανάκι, ανανάς, μήλο, λεμόνι***
*Γίνε και εσύ σαν τον Ποπάυ και ακόμα πιο δυνατός! Εκτός από το σπανάκι πλούσιος σε σίδηρο είναι και ο ανανάς!*



## 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, 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 λουτεΐνη 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, χλωροφύλλης 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 χλωροφύλλης.*
*Νοέμβριο με Μάιο*

## 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*

## Γκρέιπφρουτ και κολλαγόνο — 5.0 €
**Collagen activation**

***γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι***
***Info:*** *Το γκρέιπφρουτ μπορεί να σου δώσει ένα boost στην προσπάθεια για την απώλεια βάρους.*
***Tip:*** *Πρόσθεσε μελισσογύρι 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 πολυφαινόλες 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*

RAW VEGAN VEGETARIAN GLUTEN FREE

# ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

## TOG — 4.7 €
**The original Gerson's all time classic**

***καρότο, μήλο***
*Μπορεί να ακούγεται απλός αλλά είναι σπουδαίος. Βοηθά τον οργανισμό να αποτοξινωθεί βαθιά. Ο συνδυασμός καρότου - μήλου βοηθά στην τέλεια απορρόφηση όλων των θρεπτικών συστατικών και μετάλλων.*

## Μωβ αποτοξινωτικός Ι — 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 ΙΙ — 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 A, C, K, B 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, φυτοθρεπτικά, πρωτεΐνη, βιταμίνες και ένζυμα. Για τους λάτρεις των πράσινων χυμών!*

## Αλκαλική αύρα — 5.2 €
**Alkaline aura**

***μήλο, λεμόνι, αγγούρι, σέλερυ, πιπερόριζα***
*Πιες 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.*

## 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 πιείς 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 Ποπάυ 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 almond milk**

***γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, μέλι***
***Tip:*** *πρόσθεσε μια κουταλιά φυστικοβούτυρο Σερρών **+0.5€***

## Αμυγδαλόγαλα - κακάο, μπανάνα — 5.9 €
**Cocoa banana almond milk**

***γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, 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 χουρμά***
***Tip:*** *Σερβίρεται και ζεστό για τις κρύες μέρες του χειμώνα.*

## Αμυγδαλόγαλα με superfoods — 5.9 €
**Superfoods almondmilk**

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

## Αμυγδαλόγαλα με βανίλια Μαδαγασκάρης — 6.5 €
**Madagascar flavor**

***γάλα αμυγδάλου με βανίλια Μαδαγασκάρης και χουρμάς***
***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.*

HIGH PROTEIN

## 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, χουρμάς ή μέλι, αλάτι, πιπέρι***
***Tip:*** *Σερβίρεται και ζεστό για τις κρύες μέρες του χειμώνα.*

## Η δύναμη του λωτού — 5.9 €
**Persimmon's power**

***γάλα αμυγδάλου, λωτός, κανέλα Κεϋλάνης, μέλι***
*Ένα ρόφημα ιδανικό για πριν την προπόνηση. Ο λωτός εφοδιάζει το σώμα με βιταμίνες C,B1, B2 και B6, κάλιο, μαγγάνιο, φώσφορο και χαλκό.*
***Info:*** *Λωτό έτρωγαν οι Ινδιάνοι τις κρύες μέρες του χειμώνα για να ζεσταθούν. Νοέμβριο με Φεβρουάριο*

NEO

## Cloud Smoothie — 6.5 €
***μπλε σπιρουλίνα, γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, ανανάς, κρέμα καρύδας, σιρόπι αγαύης***

## Κάσιους και ενεργοποίηση — 6.0 €
**Cashew activation**

***κάσιους, χουρμάς, 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***

JUICE BAR

COLD PRESSED JUICE

TO BAZAKI juice bar

-Winter- MENU

## HEALTHYBRUNCH / LIGHT LUNCH

### Avocado toast salty — 9.5 € (V)

***2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, βρασμένο αυγό ελευθέρας 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€***

### Sweet potato avocado toast — 12.0 € (V) (GF)

***ψητή γλυκοπατάτα, βελούδινη κρέμα φέτας, αβοκάντο, καρύδια και μέλι.***
*Συνοδεύεται από μπουκιές κουνουπιδιού*

### Mariantina's Avocado toast — 10.0 € (V)

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

### Scrambled eggs — 9.0 € (V)

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

### 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 ρεβύθια* ***+2.0€***
*Διάλεξε Gluten free ψωμί* ***+2.5€***
*Πρόσθεσε σεϊτάν* ***+3.0€***

### NY bagel — 9.5 € (V)

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

***Info:*** *Το bagel πρώτα βράζεται και μετά ψήνεται, γι' αυτό έχει τη χαρακτηριστική μαστιχωτή υφή και τη γυαλιστερή κρούστα του.*

### 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 — 9.7 €

*σοκολάτα vegan, μπανάνα, σιρόπι αγαύης, cocoa nibs*

Η vegan mayo που χρησιμοποιούμε παρασκευάζεται στο BAZAKI από βιολογικά κάσιους.
Πωλείται σε βαζάκι των 250ml — 6.0 €

## 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.*

### Φρουτοσαλάτα — 6.7 € (RAW) (V) (GF)

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

### Blue spirullina bowl — 9.2 € (RAW) (V)

***ένα energy bowl με την αντιοξειδωτική μπλε σπιρουλίνα, μπανάνα και toping από άγρια μούρα, cacao neebs, αμύγδαλα και νιφάδες βρώμης***

### Açai bowl — 9.2 € (RAW) (V) (GF)

***ένα δροσερό bowl με 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€***

### Pitaya bowl — 9.5 € (V) (GF)

***δρακόφρουτο, toppings granola και ανανά***
*Ένα δροσερό bowl με το φούξια δρακόφρουτο.*
***Tip:*** *Πρόσθεσε αμυγδαλοβούτυρο* ***+1.0€***

### Muscle synthesis protein smoothie bowl — 9.2 € (RAW) (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 σαντουιτσάκια.

***Συνόδευσε το σάντουιτς σου με πατάτες & γλυκοπατάτες*** ***+2.5€***
***Συνόδευσε το σάντουιτς σου με γλυκοπατάτες*** ***+3.0€***
***Διάλεξε gluten free ψωμί*** ***+2.5€ / +1.5€***

### Φέτα και τέρψη — 7.8 € / 3.0 € (V)

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

### Έμμενταλ και ευχαρίστηση — 7.8 € / 3.0 € (V)

***τυρί έμμενταλ, ρόκα, vegan mayo***

### Φύτρα άλφαλφα και ένζυμα — 7.8 € / 3.0 € (V)

***alfalfa, ραπανάκι, αβοκάντο, χειροποίητη vegan mayo, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας***

### Φυστικοβούτυρο και έκπληξη — 7.8 € / 3.0 € (V) (V)

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

**Πρόσθεσε στο σάντουιτς σου**

| | |
|---|---|
| +0.5€ ανά υλικό | ***τομάτα, μουσταρδόμελο, ραπανάκι, ρόκα, σαλάτα, αγγουράκι τουρσί*** |
| +1.0€ ανά υλικό | ***αβγό βραστό, αβοκάντο, φέτα, έμμενταλ, φύτρα, tempeh, vegan τυρί, vegan mayo*** |

(RAW) RAW (V) VEGAN (V) VEGETERIAN (GF) GLUTEN FREE

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

***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 €



***χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, τομάτα, vegan cheddar, κρεμμύδι, vegan mayo και bbq sauce σε ψωμί χωριάτικο***
*Συνοδεύεται με πατάτες & γλυκοπατάτες.*
*Πρόσθεσε ανανά **+1.0€***
*Ψωμί gluten free **+1.5€***

### Vegan Hot - Dog — 8.8 €

***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*



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

## HEALTHY LUNCH BOWLS

### Buddha bowl — 12.0 €

***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 € NEW RECIPE

***ψητά ρεβύθια, κουνουπίδι, κύβοι παντζαριού και γλυκοπατάτας με γλυκιά πάπρικα και vegan coleslaw (περιέχει κάσιους)***
*Πρόσθεσε σειτάν **+2.0€***

### Chop chop bowl — 12.0 €

***ρύζι, bio φακές, άσπρο και μωβ λάχανο sauté, seitan, ξερό κρεμμύδι, chives, sweet chilly sauce***
*Ολα τα χρώματα σε ενα μπολ, πιάσε τα chop sticks.*
*Πρόσθεσε αυγό πικλα **+2.0€***

### NEO Τραχανάς – The Greek Comfort Bowl — 9.5 €

***χειροποίητος ξινός τραχανάς με μανιτάρια shitake, chilli & chives, αυγό ποσέ (ελευθέρας βοσκής)***

### Fibermaxxxing - for gut health - bowl — 14.0 €

***ροβίτσα, ρύζι, αβοκάντο, kimchi, ενταμαε & κρεμώδες dressing ταχινιού.***
*Ένα plant-based bowl γεμάτο φυτικές ίνες, φυτική πρωτεΐνη και ένταση γεύσης.*

### Thursday Ramen soup — 9.5 €

***μια τέλεια σούπα με Veggie Kotteri broth και νουντλς ρυζιου σιγομαγειρεμενη με τον αυθεντικό ιαπωνικό τρόπο***

***Toppings** - φρέσκο κρεμμύδι, pulled pork jackfruit, καλαμπόκι, spiced broccoli, μανιτάρια, λάχανο*
*Πρόσθεσε αυγό πικλα **+2.0€***
*Διάλεξε konjac noodles **+4.0€***

### Σούπα ημέρας — 4.5 €/ 6.5 €

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

## ΣΑΛΑΤΕΣ



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

### Πορτοκάλι και χειμώνας — 8.0 € / 6.5 €

***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 € / 7.5 €

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



### Baby potatoes salad — 8.5 €

***baby potatoes ψημένες στο φούρνο ανακατεμένες με vegan mayo***
*Πρόσθεσε vegan φέτα +2.0€*
*Πρόσθεσε καλαμπόκι ψητό **+3.0€***

### Vegan coleslaw — 4.5 € side dish

***λάχανο, καρότο και χειροποίητη vegan mayo (περιέχει κάσιους)***
*Η πιο τέλεια comford σαλάτα για να συνοδεύσεις το σάντουιτς σου.*

### Ceasar's Seitan — 12.0 € / 9.0 €

***τρυφερό iceberg ανακατεμένο σε χειροποίητη miso sauce. vegan παρμεζάνα, σουσάμι και κομμάτια seitan σοταρισμένα σε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο με ρίγανη***

## LOW CARB SELECTION

### Eggsalad sandwich (super KETO) — 8.9 €

***χειροποίητο bun από αμυγδάλευρο γεμισμένο με eggsalad, τυρί***
*Πρόσθεσε μανιτάρια **+1.0€***
*Πρόσθεσε αβοκάντο **+1.0€***




### Rolling omelette — 10.5 €

***4 αυγά ελευθέρας βοσκής, ένα scoop almond protein, πράσινη πιπεριά και τοματίνια***
*Συνοδεύεται με χειροποίητο Keto ψωμάκι. (53g protein)*

### Protein snack — 5.0 €

***2 βραστά αυγά, αγγουράκι και καροτάκι sticks σε λαδόξιδο, ελιές και αμύγδαλα***

### The ultimate KETO pizza — 6.5 €/per slice

***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!***

## ΤΟΡΤΙΓΙΕΣ

### Egg tortilla — 5.0 €

***σε τορτίγια ολικής άλεσης με βραστό αυγό ελευθέρας βοσκής, τυρί έμμενταλ, σαλάτα, mayo***



### Seitan tortilla — 5.5 €

***σε τορτίγια ολικής άλεσης με χειροποίητο χούμους, σειτάν, ελιές καλαμών***

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

***σε τορτίγια ολικής άλεσης με pulled "pork" μαγειρεμένο σε bbq sauce, κόκκινο κρεμμύδι πίκλες, vegan coleslaw (περιέχει κάσιους), μαϊντανός***

JUICE BAR

COLD PRESSED JUICE

TO BAZAKI juice bar

-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 €
Ψυχρής εκχύλισης** — 4.5 €
Cold Brewed Coffee
NEO Salted caramel latte — 5.0 €

***Ο καφές ψυχρής εκχύλισης χρειάζεται 8 ώρες για να γίνει και βγάζει όλα τα αρώματα του ύστερα από 4 ημέρες από την ημέρα παρασκευής του. 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 (γανόδερμα) +0.5€***

NO CAF

Whole earth Organic no Caf — 3.8 €
*Υποκατάστατο καφές από κριθάρι & ραδίκι*

Mushroom coffee — 3.0 €
*Στιγμιαίος καφές με 3 μανιτάρια.*
*Lion's mane, Cordyceps, Reish & φυσικό άρωμα γαλλικής βανίλιας.*

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

Τσάι & Βότανα Rho Eco ζεστό/κρύο — 3.7 €

| | |
|---|---|
| URBAN | *κινόροδο, φασκόμηλο, δενδρολίβανο, μελισσόχορτο, θυμάρι* |
| SEA | *μελισσόχορτο, φλαμούρι, λεβάντα, χαμομήλι* |
| MOUNTAIN | *μείγμα τριών ειδών απο τσάι του βουνού* |
| AGROS | *τσάι του βουνού, καλέντουλα, λουίζα, μελισσόχορτο, φιλισκούνι* |
| FOREST | *κυνόροδο, φασκόμηλο, τσάι του βουνού, ύσσωπος, δίκταμο, μολόχα, μάραθο* |

FROM JAPAN

Hojicha latte — 4.5 €
*Καβουρδισμένο ιαπωνικό πράσινο τσάι με απαλές νότες φουντουκιού και καραμέλας, χτυπημένο με φυτικό γάλα.*
*Χαμηλό σε καφεΐνη, ζεστό και βελούδινο.*

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

Matcha freddo / latte — 4.5 €
*Ιαπωνική matcha, χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, σιρόπι αγαύης*
*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.*

Bubbly ginger booster — 5.0 €
*Holy ginger αφέψημα με μέλι,*
*φυσικό ανθρακούχο νερό και λεμόνι*

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€
***αλεύρι χωρίς χωρίς γλουτένη, ζάχαρη καρύδας, ωμό κακαό και καρύδια***
*Για να συνδυάσεις τη σοκολάτα με τη δροσιά του παγωτού.*

Raw/Vegan cheesecake — 8.5 € / 4.5 €
***αμύγδαλα, χουρμάς, γάλα αμυγδάλου, σιρόπι αγαύης, κάσιους***

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

Raw/Vegan healthy snickers bar — 4.5 €
***αμύγδαλα, χουρμάς, φυστικοβούτυρο, καραμέλα από χουρμά, σοκολάτα από ωμό ακατέργαστο κακάο και βούτυρο καρύδας δημιουργούν την πιο τέλεια energy bar που δοκίμασες ποτέ!***

Μπανάνα-vava — 6.0 €
***μπανάνα, μέλι ή σιρόπι αγαύης, cocoa nibs, φυστικοβούτυρο***
*Το τέλειο κρεμώδες παγωτό!*

Chia pudding — 4.5 €
***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!*

Choco Carob cake — 4.5 €
***αλεύρι χαρουπιού & ρυζιού, μπανάνα, πορτοκάλι, σιρόπι αγαύης***
*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.*

Banana bread — 3.5 €
***αλεύρι ολικής άλεσης, φρέσκια μπανάνα, αυγό ελευθέρας βοσκής, σιρόπι αγαύης και ζαχαρη καρύδας***

Red - velvet cupcakes — 3.5 €
***αλεύρι ολική άλεσης, σκόνη πατζαριού & frosting από φυτικό βούτυρο και ζάχαρη καρύδας***

Peanut butter muffin — 4.0 €
***ελληνικό σερραϊκό φυστικοβούτυρο, μπανάνα, ωμό ακατέργαστο κακάο & σιρόπι αγαύης***

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

## ΣΦΗΝΑΚΙΑ (SHOTS)

Beetroot shot — 3.0 €

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.*

Σιταρόχορτο — 3.2 €
**Wheatgrass**
*Μια γουλιά και μια εμπειρία!*

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€***

RAW VEGAN VEGETERIAN GLUTEN FREE

# SUPER FOODS

**Πρόσθεσε μια κουταλιά Super food στο χυμό σου.**

## Acai berry +1 €

*Το Ασαΐ 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 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 +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 (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 χλωροφύλλη που βοηθάει στη μεταφορά του οξυγόνο 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.*

*Ο κατάλογος με τα super foods ανανεώνεται συνεχώς.*

# 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.*

**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€**

**"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***

Το ποτήρι μου

*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*