

ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

Πορτοκαλάδα — 3.5 €

Orange juice

Βεηούδινη υφή και βιταμίνη C που σε απογειώνει.

Καρότο και αναζωογόνηση — 5.9 €

Youth elixir

Μήλο, ανανάς, πορτοκάλη, καρότο

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

Ανανάς και αναδόμηση — 5.9 €

Immune boosting action

Ανανάς, πορτοκάλη, πιπερόριζα

Βοηθά στην αναδόμηση του δέρματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό.

Σπόροι Chia και ενέργεια — 5.7 €

Wake up call

Πορτοκάλη, μήλο, καρότο, chia seeds

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

Κανέλα και ισορροπία — 5.4 €

Balance

Καρότο, μήλο, πιπερόριζα, κανέλα, πορτοκάλη

Για να έρθει σε ισορροπία το σώμα με το πνεύμα.

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

Φράουλα - λεμόνι και διαύγεια — 5.9€

Brain anti-fog

Μήλο, φράουλα, λεμόνι

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

Μάτιο με Αύγουστο εξαρτάται από τη ζέστη

Σερφ στη Φοινικούντα — 6 €

Surf

Φράουλα, ανανάς, σιρόπι αγαύης

Κάνε σερφ στο κύμα της δροσιάς.

Μάτιο με Ιούλιο εξαρτάται από τη ζέστη

Ροδάκινο και επαναφόρτιση — 5.9 €

Body's recharge

Ροδάκινο, ανανάς, πιπερόριζα

Ξεδίψασε τον οργανισμό, επαναφορτίζοντας το σώμα σου!

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

Ιούλιο με Σεπτέμβριο

Καρπούζι και καρδιά — 5 €

High lycopene source

Καρπούζι, πορτοκάλη

Ιδανικός για ενυδάτωση και καλύτερη λειτουργία της καρδιάς.

Πεπόνι και δροσιά — 5.8 €

Cooling effect

Πεπόνι, πορτοκάλη, λεμόνι

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

Πορτοκάλη και τριπλή βιταμίνη C — 5.8 €

Triple C

Ανανάς, πορτοκάλη, λεμόνι, σιρόπι αγαύης

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

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

Σταφυλάδα — 5.4 €

Grape juice

Το σταφύλι περικλείει φως μέσα του.

Πιες αυτό το χυμό και γέμισε με φως, γλυκά και δροσιά.

Αύγουστο με Σεπτέμβριο

Με τη δύναμη του ποπάου — 5.9 €

Popey's power

Σπανάκι, ανανάς, μήλο, λεμόνι

Εκτός από το σπανάκι πλούσιος σε σίδηρο είναι και ο ανανάς!

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούλιο με Αύγουστο

Λεμόνι και φρεσκάδα — 5.2 €

Fresh spearmint lemonade

Μήλο, λεμόνι, δυόσμος

Μια διαφορετική δροσερή σπιτική λεμονάδα.

Αντί για ζάχαρη βάλαμε μήλο!



ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ



Καροτάδα με λεμόνι — 4.9 €

Carrot juice

Βοηθάει στην πέψη, το μεταβολισμό και την όραση.

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.

Βαθιά ενυδάτωση — 5.9 €

Deep hydration

Μήλο, λεμόνι, αγγούρι, αλοε, μαϊντανός, σπανάκι

Πίνοντας χυμό με αγγούρι και αλόη ετοιμάσου για βαθιά ενυδάτωση.

Μωβ αποτοξινωτικός II — 5.7 €

Liver n kidney cleanse

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

Ένας χυμός που προσφέρει οδικό καθαρισμό.

Το σέπερου απομακρύνει το περιττό διοξειδίο του άνθρακα

και μειώνει την οξύτητα στο σώμα, το παντζάρι βοηθά

στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος

και μαζί με το λεμόνι καθαρίζουν τέλεια

τα νεφρά και το συκώτι.

Μακροζωία και Ω-3 — 5.9 €

Longevity

Σταφύλι, λαχανίδα, σέσκουλο ή λάπατα, λεμόνι

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

Πράσινοι αντιοξειδωτικός — 5.9 €

Green machine

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

Για τους λάτρεις των πράσινων χυμών!

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούλιο με Σεπτέμβριο

Αλκαλική αύρα — 5.2 €

Alkaline aura

Μήλο, λεμόνι, Αγγούρι, Σέπερου, Πιπερόριζα

Για να κάνεις αλκαλικό το περιβάλλον του οργανισμού σου.

ΔΕΝ είναι διαθέσιμος Ιούλιο με Σεπτέμβριο





SMOOTHIES ΜΕ ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

- Το γάλα αμυγδάλου παρασκευάζεται κάθε πρωί στο Βαζάκι.
- Περιέχει την ίδια ποσότητα βιταμίνης D και ασβεστίου με το αγελαδινό και 1/2 πρωτεΐνης.
- Περιέχει Ω-3 τα οποία μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης, φτιάχνουν τη διάθεση και βοηθούν τη μνήμη.

Αμυγδαλόγαλα - μπανάνα ή φράουλα — 5.6 € Banana or strawberry almond milk

Γάλα αμυγδάλου, μπανάνα ή φράουλα, μέλι

Tip: πρόσθεσε μια κουταλιά φυσιολογικό βούτυρο Σερρών +0.5€

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

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

Αμυγδαλόγαλα - κακάο, πιπερόριζα — 5.8 €

Χειροποίητο γάλα αμυγδάλου με ωμό ακατέργαστο κακάο, πιπερόριζα και 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, masa, 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, amino amino rice protein, amino amino pea protein, σιρόπι αγαύης, χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, νιφάδες βρώμης

Tip: Λόγω της μεγάλης απορροφητικότητας που έχει ο ενεργός άνθρακας, προτείνεται να καταναλώνεται 2-3 ώρες πριν την χορήγηση τυχόν φαρμακευτικής αγωγής.

Cold brew smoothie One — 5.9 €

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

Cold brew smoothie Two — 5.9 €

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



SMOOTHIES ΜΕ ΔΡΟΣΙΑ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ

Δροσιά από τον ουρανό — 5.9 €

Ροδάκινο, νερό καρύδας, βούτυρο καρύδας, cacao nibs και μέλι ή σιρόπι αγαύης

Δροσιά από τον ουρανό ή αλλιώς noelant (no-way lah-nee) ήνε οι Χαβανέζοι για το νερό της καρύδας. Ένα smoothie που τροφοδοτεί τον οργανισμό με τους 5 βασικούς ηλεκτρολύτες (ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο και νάτριο)



Summer berry breeze — 6 €

Άγρια μούρα, μπανάνα, γιαούρτι καρύδας, σιρόπι σφενδάμου

Το ιδανικό smoothie για να νιώσεις την δροσιά του καλοκαιριού με τη καρύδα να σε ενυδατώνει και τα μούρα να σε αποτοξινώνουν.

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

Watermelon splash — 6 €

Καρπούζι, μπανάνα, amino amino vanilla protein, χουρμάς

Ένα extra πρωτεϊνικό καλοκαιρινό smoothie

Butterfly love — 6.5 €

Butterfly pea flower tea, ανανάς, χουρμάς, λεμόνι

Ένα super αντιοξειδοτικό smoothie! Το butterfly tea φτιάχνεται από τα πιο τρυφερά φύλλα ενός μπλε λουλουδιού και προσθέτοντας λεμόνι γίνεται μωβ!

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



ΣΦΗΝΑΚΙΑ (SHOTS)

Σιταρόχαρτο* — 3.2 € Wheatgrass

Μια γουλιτά και μια εμπειρία!

Αλόν — 2 € Aloe vera

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

Ευεξία — 2.5 € Wellness

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

Ενεργός άνθρακας — 2.5 € Black shot

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

Μαγεία — 2.5 € Magic

Ό,τι χρειάζεται το ανοσοποιητικό σου σύστημα.

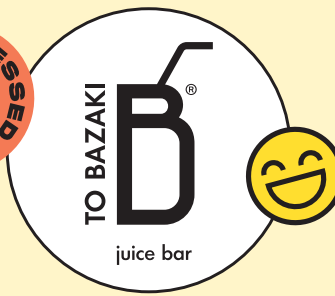
Tip: πρόσθεσε μια κουταλιά αμυγδαλοβούτρο για έξτρα πρωτεΐνη +1€



WELLNESS



"The greatest wealth
is health."
-VIRGIL



HEALTHYBRUNCH / LIGHT LUNCH

Αβοκάντο toast salty — 8.5 €

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€



Αβοκάντο toast tomato cherry — 8.5 €

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



Αβοκάντο toast sweet — 8.5 €

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, cream cheese, καρύδια & μέλι ή σιρόπι αγαύης
Ψωμί gluten free +2.5€

Αβοκάντο toast Vegan — 8.0 €

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, αγνό παρθένο ελαιόλαδο, ρόκα, κοκοκυθόσπορο
Δοκίμασε το με vegan παρμεζάνα +0.8€
Ψωμί gluten free +2.5€

Hawaiian burger — 12 €

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) — 12 €

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

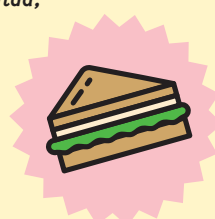


Scrambled eggs — 8 €

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

Eggsalad sandwich (super KETO) — 8 €

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



Vegan Hot - Dog — 8.8 €

Με χειροποίητη σάλτσα τομάτας και vegan μαγιονέζα που παρασκευάζεται στο ΒΑΖΑΚΙ, σε χωριάτικο ψωμί
Συνοδεύεται με πράσινη σαλάτα εποχής
• Συνόδευσέ το hot dog σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
• Συνόδευσέ το hot dog σου με γλυκοπατάτες +3.0€
Ψωμί gluten free +1.5€

Tip: Το vegan θουκάνικο είναι βιολογικό και φτιάχνεται από tofu. Μπορείς να το αγοράσεις στο ΒΑΖΑΚΙ 6.9€ συσκευασία 5τμχ

The ultimate KETO pizza — 5.5 €/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!

Buddha bowl — 10.9 €

Με βιολογική Quinoa Real, αβοκάντο, tofu, μανιτάρια, καρότο, παντζάρι, mixed baby leaves, χειροποίητη vegan μαγγο μαγειρεμένα ελάχιστα στο φούρνο
Πρόσθεσε αυγό βραστό +1.0€

Poké bowl — 11.2 €

Με ακατέργαστο ρύζι, τενρεή μαριναρισμένο σε χειροποίητη roke sauce, τομάτα, φρέσκο κρεμμυδάκι, πρασινάδες, σουσάμι και νιφάδες nori

Lentil protein bowl summer edition — 12 €

Με βιολογικές φακές, βιολογικό ρύζι basmati, πολύχρωμα τοματίνια, ροδάκινο, αμύγδαλα, ψημμένα μανιτάρια, μπρόκολο, καρότα όλα μαζί μέσα σε ένα bowl με baby leaves
Πρόσθεσε αυγό βραστό +1.0€
Πρόσθεσε vegan φέτα +2€

The healthy dish — 12.9 €

Ένα χορταστικό πιάτο γεμάτο πρωτεΐνη, ενέργεια και δροσιά! Veggie μπιφτέκι από κόκκινα φασόλια, καθαμπόκι ψημένο στο φούρνο, αυγό βραστό, φύτρα άλφαλφα, σαλάτα με αγγούρι, αβοκάντο, τομάτα & παξιμάδια ολικής.
Πρόσθεσε vegan φέτα +2€

Gazpacho κρύα σούπα — 6,5 €

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

Η vegan μαγγο που χρησιμοποιούμε παρασκευάζεται στο ΒΑΖΑΚΙ από βιολογικά κάσιους.
Πωλείται σε βαζάκι των 250ml. 5,5 €





ΣΑΛΑΤΕΣ



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

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

Τομάτα ξεφλουδισμένη, αγγούρι, φρέσκο κρεμμυδάκι, κατίκι Δομοκού, Μεσοηνιακές ελιές, κρητικά ντακάκια χαρουπιού και ρίγανη

Φράουλα και ήλιος — 7.5 € / 6.0 € (F) (V) (GF)

Mixed baby leaves, φράουλα, αμύγδαλα και vinaigrette sauce μόλις τελειώσει η φράουλα απο την εποχή αντικαθίσταται από ροδάκινο ή ανανά

Κινόα και όμορφη ημέρα — 8.5 € / 7 € (V)

Τρίχρωμη βιολογική quinoa, αγγούρι, τομάτα, κρεμμύδι, αβοκάντο, πράσινη πιπεριά και σως vinegrette
Πρόσθεσε tempeh +2
Πρόσθεσε φέτα +1€

Καρπούζι και απόλαυση — 9.8 € (F) (V)

Όλη η δροσιά του καλοκαιριού σε μια σαλάτα!
Καρπούζι, τομάτα ξεφλουδισμένη, πολύχρωμα τοματίνια, παξιμαδάκια ολικής και τυρομαλάκια vegan φέτας πουσμένα με λάδι δυόσμου.



Baby potatoes salad — 7.9 € (V)

(εμπνευσμένο από το βιβλίο "vegan κουκμπουκ" θα το βρεις στο παντοπωλείο μας)

Baby potatoes ψημένες στο φούρνο ανακατεμένες με vegan παγο, crispy κινόα, μπουκόβο, φρέσκο και ξερό κρεμμυδάκι, μπρόκολο, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι
Πρόσθεσε vegan φέτα +2.0€
Προσθεσε καλαμπόκι ψητό +3

Vegan coleslaw — 4.5 € (F) (V)

Λάχανο, καρότο και χειροποίητη vegan μαγιονέζα
Η πιο τέλεια comfort σαλάτα για να συνοδεύσεις το σάντουιτς σου.



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 σαντουιτσακία.

Συνόδευσε το σάντουιτς σου με πατάτες & γλυκοπατάτες +2.5€

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



Φέτα και τέρψη — 6.2 € / 2.5 € (V)

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

Τομάτα και δροσιά καλοκαιριού 6 € / 2.3 € (V)

Τομάτα, χειροποίητη vegan μαγιονέζα (παρασκευάζεται στο ΒΑΖΑΚΙ), extra παρθένο Μεσοηνιακό ελαιόλαδο, ρίγανη και φύλλα βασιλικού

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

Τυρί emmental, ρόκα, vegan παγο, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσοηγίας

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

Αλφαλφα, ραπανάκι, αβοκάντο, χειροποίητη vegan μαγιονέζα, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσοηγίας

Τεμπερ και μακροβιοτική — 7 € / 3.0 € (V)

Τεμπερ, vegan παγο, γαλλική σαλάτα, ρόκα, χειροποίητο αγγουράκι τουρσί, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσοηγίας

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

Ελληνικό σεραϊκό φυστικοβούτυρο, μπανάνα, μέλι ανθέων Μεσοηγίας ή σιρόπι αγαύης

Πρόσθεσε στο σάντουιτς σου

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

αβγό βραστό, αβοκάντο, φέτα, έμμενταλ, φύτρα, τεμπερ, vegan τυρί, vegan παγο

+1.0€ ανά υλικό



ΤΟΡΤΙΓΙΕΣ



Egg tortilla — 4.5 € (V)

Σε τортίγια ολικής άλεσης με βραστό αυγό ελευθέρως βοσκής, τυρί έμμενταλ, σαλάτα, μαγιονέζα

Seitan tortilla — 4.9 € (V)

Σε τортίγια ολικής άλεσης με χειροποίητο κούμους, σειτάν, ελιές καλαμών

Pulled pork (jackfruit) tortilla — 5.2 € (V)

Σε τортίγια ολικής άλεσης με ruled "pork" μαγειρεμένο σε bbq sauce, κόκκινο κρεμμυδι νίκλες, vegan coleslaw, μαιντανός

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 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. Σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι.
6. Σπόροι σιταμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σιταμιού.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή εάν έχετε κάποια αλλεργία/δυσανεξία ενημερώστε το προσωπικό.



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€
580ml — 1.5€

5% ΕΚΠΤΩΣΗ

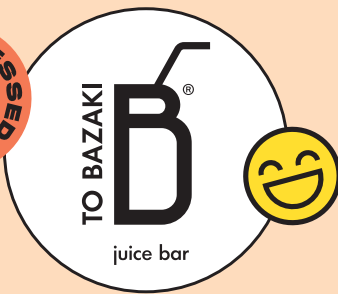
στο take away εάν φέρεις το δικό σου τάπερ ή παγούρι

#environmentalfriendly
#sustainability





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

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



HEALTHY BOWLS

Granola bowl — 6.6 €  

Με βιολογική granola, χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, μέλι ή σιρόπι αγαύης, μπανάνα

Ιδανικό για να ξεκινήσει η μέρα σου.






Black yogurt bowl — 6.9 € 

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

Blue spirulina bowl — 8 €  

Ένα energy bowl με την αντιοξειδωτική μηλε σπιρουλίνα, μπανάνα και topping από άγρια μούρα, cacao nibs, αμύγδαλα και νιφάδες βρώμης

Φρουτοσαλάτα — 5.7 €   

Με βιολογικά φρούτα εποχής, αμύγδαλα και σιρόπι αγαύης ή μέλι ανθέων Μεσοσηνίας

Coconut bowl — 8 €  

Ένα bowl με vegan γιαούρτι καρύδας, BIQ κάσιους, goji berries, μπανάνα & σιρόπι αγαύης




black edition with activated charcoal +2€

Tip: Πρόσθεσε φυστικοβούτυρο +0.5€

Tip: Πρόσθεσε βιολογική granola biona +1€

Info: Το coconut yogurt μπορείς να το αγοράσεις στο BAZAKI, συσκευασία 500gr 3.5€



Acai bowl — 8.2 €   

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

Info: Το Açaí 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€

AMINO ANIMO

Muscle synthesis protein smoothie bowl — 8.5 €   

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

AMINO ANIMO

Vanilla power mix smoothie bowl — 8.5 €

Με μήλο, μπανάνα, αβοκάντο, πρωτεΐνη αμυγδάλου, ηλιόσπορο και ρυζιού



ΓΛΥΚΑ



Brownie με παγωτό — 7.5€

Vegan, sugar free, gluten free

Για να συνδιάσεις τη σοκολάτα με τη δροσιά του sorbe παγωτού.



Raw/Vegan cheesecake — 7.8 € / 4.0 €

Δίχως ζάχαρη, χωρίς γλουτένη και γαλακτοκομικά προϊόντα raw-vegan είναι τα γλυκά που φτιάχνονται από φρούτα και ξηρούς καρπούς, είναι ωμά (raw) για να παίρνεις όλα τα θρεπτικά, τις βιταμίνες και να το απολαμβάνεις χωρίς εννοχές!


Ρώτησέ μας για το γλυκό της ημέρας.

Raw/Vegan healthy snickers Bar — 4.2 €

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

Μπανάνα-βανάνα — 6 €

Μπανάνα, μέλι ή σιρόπι αγαύης, cacao nibs, φυστικοβούτυρο Το τέλειο κρεμάδες παγωτό!

Chia pudding — 4.9 € 

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

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

Choco Carob cake — 4.0 €  

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€

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



SUPER FOODS

Πρόσθεσε μια κουταλιά Super food στο χυμό σου

Acai berry +1 €

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

Activated Charcoal +2 €

(Ενεργός φυτικός άνθρακας)

Ο ενεργός φυτικός άνθρακας είναι μια εξαιρετική υπερτροφή η οποία επικολλάται παντού. Οι αμέτρητοι μικροσκοπικοί του πόροι τον κάνουν προσροφητικό, αποκτώντας την ικανότητα να προσροφά τις τοξικές ουσίες από το δέρμα, τα δόντια και γενικότερα το σώμα. Ρυθμίζει τη λειτουργία του εντέρου και βελτιώνει τη δυσάρεστη αναπνοή λόγω της εντερικής ζύμωσης.

Σπόροι Chia + 0,50 €

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

Καρποί Goji Αλλιώς "το μούρο της ευτυχίας" + 0,50 €

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.

Hemp protein + 0,50 €

Περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ωμέγα λιπαρά οξέα.

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.



RAW



VEGAN



VEGETARIAN



GLUTEN FREE



CERTIFIED ORGANIC

Σιταρόχορτο + 0,50 €

Είναι αποτοξινωτικό και περιέχει χλωροφύλλη 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.

Organic proteins Amino Animo

Πρωτεΐνη ρυζιού +1 €

Η πρωτεΐνη ρυζιού προέρχεται από το καστανό ρύζι. Μπορεί να καταναλωθεί από όλους και ιδίως από τους αθλητές που χρειάζονται πρωτεΐνες και μπορεί να βοηθήσει στην μυϊκή τους μάζα.

Vanilla or Cacao power mix +2 €

Πρωτεΐνη αμυγδάλου, ηλιόσπορου & ρυζιού

Muscle synthesis protein mix +2

Πρωτεΐνη Ρυζιού, πρωτεΐνη αρακά, σπιρουλίνα, βανίλια

Pea protein +1 €

Almond protein +1 €

AMINO ANIMO
ORGANIC PROTEIN

Ο κατάλογος με τα super foods ανανεώνεται συνεχώς



WELLNESS



ΚΑΦΕΣ & ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Espresso μονός / Decafe — 2.1 € / 2.3 €

Espresso διπλός / Decafe — 3 € / 3.2 €

Freddo Espresso/ Decafe — 3.2 € / 3.4 €

Freddo Cappuccino*/ Decafe — 3.7 € / 3.9 €

Cappuccino */ Decafe — 3.7 € / 3.9 €

Cappuccino latte*/ Decafe — 4.1 € / 4.3 €

Whole earth Organic no Caf — 3.8 €

Υποκατάστατο καφέ από κριθάρι & ραδίκι

Ψυχρή εκχύλιση** — 4.5 €

Cold Brewed Coffee

**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 €

Reishi (γανόδεσμα) +0.5€

Bubbly ginger booster — 5.0 €

Holly ginger αφέψημα με μέλι, φυσικό ανθρακούχο νερό και λεμόνι



Τσάι ζεστό/κρύο — 3.7 €

• GENMAICHA GRAIN OF TRUTH (green tea)

• PERFECT DAY BLEND (white tea)

• FOUR SEASONS OF SPRING (oolong tea)

• TIP OF THE MORNING (black tea)

Butterfly Pea Flower tea — 4.5 €

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

Matcha freddo / latte — 4.5 €

Η αυθεντική Matcha καλλιεργείται στο Κγιοτο 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

Ευεργετικά βότανα — 3.7 €

• PURE PRANA (Authentic Ayurvedic blend, lemongrass, spicy, ginger & stimulating peppermint)

• OLYMPOS (Greek Mountain Tea with vibrant splashes of citrus and mint)

• YERBA MATE (South American mateshrub - Aroma of fruity and smoky vanilla)

• SIDERITIS (Sideritis Greek Ancient Wild Herb)

Tip: πρόσθεσε holly ginger στο ρόφημα σου για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού +1€