



juice bar

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

delivery & takeaway
menu

– the greatest wealth is health –

Virgil

www.tobazaki.com



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 ό,τι έχουν τα συμβατικά.

ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ juice bar είναι η πρώτη εταιρεία στην Ελλάδα με πιστοποιημένο βιολογικό χυμό (πιστοποίηση GR-BIO-15).

Επιλέγοντας βιολογικά προϊόντα προσέχουμε την υγεία μας και το σώμα μας, το ανοσοποιητικό μας σύστημα, το έδαφος, τη γη και γενικότερα την υγεία αυτού του πλανήτη. Για αυτό το βαζάκι περιέχει μόνο 100% φρέσκο χυμό από βιολογικά φρούτα και λαχανικά δίχως συντηρητικά, πρόσθετα, πάγο ή αραιώσεις.

ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ είναι περήφανο που είναι το πρώτο Juice Bar στην Ελλάδα που χρησιμοποιεί τον αποχυματή 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 –ψυχρής έκθλιψης/coldpressed – μπορείς να αντικαταστήσεις ένα γεύμα ξεκουράζοντας ταυτόχρονα το πεπτικό σύστημα αφού η τροφή είναι σε απόλυτα υγρή μορφή. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία εμπλουτίζουν τον οργανισμό μέσα σε 15 λεπτά. Οι χυμοί προσφέρουν στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται, μέσω φυσικής διαδικασίας.

Το ΄ξερες;

Ο χυμός μπορεί να διατηρηθεί 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 του αέρα.

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.

Χυμοί με βάση τα φρούτα



Πορτοκαλάδα 3.0 €

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 5.5 €

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.

Σπόροι Chia και ενέργεια 5.3 €

Wake up call

πορτοκάλι, μήλο, καρότο, chia seeds

Οι σπόροι chia θα σε γεμίσουν δύναμη όπως άλλωστε έλεγαν και οι Μάγισσες. Αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, ω3 και βιταμίνες θα πλημμυρίσουν το σώμα σου δίνοντάς σου ενέργεια. Ιδανικό για πρωινό ξύπνημα.

Κανέλα και ισορροπία 4.8 €

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 5.7 €

Triple C

ανανάς, πορτοκάλι, λεμόνι, μέλι

Το πορτοκάλι έχει βιταμίνη C, το λεμόνι 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. Tip: Πρόσθεσε πιπερόριζα για έξτρα ενίσχυση του ανοσοποιητικού +0.5€

Ανανάς και αναδόμηση 5.7 €

Immune boosting action

ανανάς, πορτοκάλι, πιπερόριζα (ginger)

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.

Με τη δύναμη του ποπά 5.8 €

Popeys' power

σπανάκι, ανανάς, μήλο, λεμόνι

Γίνε και εσύ σαν τον Ποπά και ακόμα πιο δυνατός! Εκτός από το σπανάκι έχει σίδηρο και ο ανανάς!

Μέντα και αναπνοή 4.9 €

Minty breath

πορτοκάλι, καρότο, πιπερόριζα, μέντα / δυόσμος

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 (ό,τι χρειάζεται πριν από εκπαιδευτικές εξετάσεις). Συνδυάζοντάς την με πορτοκάλι, καρότο και πιπερόριζα θα γεμίσεις ενέργεια.

Μηλάδα 4.5 €

Apple juice

Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα. 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 5.2 €

DNA protection

μήλο, ακτινίδιο, манταρίνι ή πορτοκάλι

Το ακτινίδιο κατέχει τον τίτλο του πηλούσιότερου 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. 5.4 €

Dear and Lovable

ακτινίδιο, ανανάς

Το ακτινίδιο είναι γνωστό και ως «Κινέζικο φραγκοστάφυλλο» 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, σαγκουίνι και μελισσογύρη

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.

Οκτώβριο με Μάιο

Λεμόνι και φρεσκάδα 4.8 €

Fresh spearmint lemonade

μήλο, λεμόνι, δυόσμος

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

Νοέμβριο με Ιούνιο

Ροδάδα 5.8 €

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 5.7 €

Happyheart juice

ρόδι, πορτοκάλι, πιπερί 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 αθлонίας και σε πολλές χώρες λέγεται κόσμημα του χειμώνα.

Νοέμβριο με Ιανουάριο

Αχλάδι και πέψη 5.2 €

αχλάδι, ακτινίδιο, μήλο

Το αχλάδι θεωρείται το φρούτο που πέπτεται πιο εύκολα. Έχει υψηλή περικετικότητα 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, πες 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!

Νοέμβριο με Φεβρουάριο

Σαγκουινάδα 4.6 €

Blood orange juice

Η βιταμίνη C στα καλύτερά της.

Info: Το χρώμα του σαγκουίνι οφείλεται στην χρωστική ουσία ανθοκυανίνη, η οποία ανήθως δε βρίσκεται στα εσπεριδοειδή αλλά σε άλλα κοινά κόκκινα φρούτα όπως είναι τα κεράσια και οι φράουλες!

Νοέμβριο με Φεβρουάριο



Χυμοί με βάση τα λαχανικά

Καροτάδα Carrot juice

4.5 €

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

TOG

4.2 €

The original Gerson's all time classic

καρότο, μήλο

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 θεραπευτικών συστατικών και μετάλλων.

Μωβ αποτοξινωτικός I Deep beet cleanse

5.0 €

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 Liver 'n kidney cleanse

5.3 €

μήλο, καρότο, λεμόνι, πιπεριά, αγγούρι, σέλερυ, παντζάρι

Ένας χυμός που προσφέρει ολικό καθαρισμό. Το σέλερυ απομακρύνει το περικότιο 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. Με το χρώμα του θα νιώσεις το beet.

8 αμινοξέα Vegan booster

6.0 €

μήλο, παντζάρι, αγγούρι, μαϊντανός, avocado, 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.

Αλκαλική αύρα Alkaline aura

4.8 €

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 ηλεκτρονικό διοξείδιο του άνθρακα και μειώνουν την οξύτητα του οργανισμού.

Πράσινος ενδυναμωτικός Muscle power

5.0 €

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 Ποπύ που ήταν τόσο δυνατός.

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

Πράσινος αντιοξειδωτικός Green machine

5.5 €

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!

Τσουκνίδα και 61 θεραπείες Nettle's therapy

5.5 €

πορτοκάλι ή μανταρίνι, τσουκνίδα, hemp protein

Ο Ιπποκράτης συνέστησε την τσουκνίδα για τη θεραπεία 61 ασθενειών αφού είναι πλούσια σε βιταμίνες (Α, C, E, K, B1, B3 και B5), σε λιπαρά οξέα, ασβέστιο, φλαβονοειδή, σίδηρο, ρυκοπένιο, βεταΐνη κ.ά.

Info: Οι γυναίκες στη Β. Αμερική κατά τη διάρκεια τοκετού μασούσαν κλώνια τσουκνίδας για να χαλαρώσουν τους μύες.

Λαχανίδα και βιταμίνη C Kale vitamin booster

5.5 €

λαχανίδα, πορτοκάλι, σέσκουλο ή λάπατα, λεμόνι

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



με γάλα αμυγδάλου

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 Banana almond milk

5.5 €

γάλα αμυγδάλου, μπανάνα, μέλι

Tip: πρόσθεσε μια κουταλιά φυτικόβούτυρο Σερρών +0.5 ευρώ

Αμυγδαλόγαλα - κακάο, μπανάνα Cocoa banana almond milk

5.8 €

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 κουρκμά

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

6.5 €

γάλα αμυγδάλου με βανίλια Μαδαγασκάρης και κουρκμά

Golden Mylk

6.0 €

Γάλα αμυγδάλου, κουρκουμάς, κουρκμάς ή μέλι, αλάτι, πιπέρι

Η δύναμη του Λωτού Persimmon's power

5.7 €

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 Cashew activation

5.8 €

κάσιους, κουρκμάς, 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.



100%
ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ
ΑΠΟ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Ανακινήστε
πριν ανοίξετε
Διατηρείται
στο ψυγείο

314 ml

Το Bazaki
εμφιασμένο
αποστειρώνεται
απολύτως

TO BAZAKI
B
juice bar

Smoothie



Χειμώνας και smoothie 5.5 €

μήλο, μπανάνα, βούτυρο καρύδας, κουρμάς, cocoa nibs

Το δικό σου smoothie 5.5 €

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

Cold brew smoothie One 5.8 €

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

Cold brew smoothie Two 5.8 €

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

Cold brew smoothie Three 5.8 €

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

Καφές & Ποφύματα



Julius Meinl

Espresso διπλός / Decafe 1.6 € / 1.8 €

Espresso freddo 1.7 €

Cappuccino* / Latte* 1.9 €

Cappuccino freddo* 1.9 €

Decaf espresso/cappuccino* 1.9 € / 2.1 €

Ψυχρής εκχύλισης** 2.5 €

Cold Brewed Coffee

Whole earth Organic no Caf 2.5 €

υποκατάστατο καφές από κριθάρι & ραδίκι

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

*Σερβίζεται και με γάλα αμυγδάλου +0.5€

**0 καφές ψυχρής εκχύλισης χρειάζεται 8 ώρες για να γίνει και βγάζει όλα τα αρώματα του ύστερα από 4 ημέρες από την ημέρα παρασκευής του. Διατηρείται για 20 ημέρες.

Φτιάχνεται στο BAZAKI juice bar από επιλογή Premium Quality coffee.

Tip: Προτείνουμε μία κουταλιά γανόδεμα (reishi) +0.5€ να προσθέσεις στον καφέ σου για έξτρα ευεργετικές ιδιότητες

Τσάι Julius Meinl – (ζεστό/κρύο) 2.0 €

διάλεξε τη γεύση που σου αρέσει

Matcha freddo 3.5 €

Matcha latte 3.5 €

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.

Ρόφημα με ευεργετικά βότανα 3.8 €

φασκόμηλο, κανέλα, μοσχοκάρυδο, γαρύφαλλο, πιπερόριζα

Ζεστό Ρόφημα κακάο 5.0 €

γάλα αμυγδάλου, ωμό ακατέργαστο κακάο, μέλι ή σιρόπι αγαύης



Σφηνάκια (shots)

Σιταρόχαρτο* 3.0 €

Wheatgrass

Μια γουλιτιά και μια εμπειρία!

Αλόη 1.8 €

Aloe vera

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

Ευεξία 1.8 €

Wellness

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

Φωτιά 1.8 €

Fire shot

Ένα σφηνάκι τόνωσης για τολημρούς.

Μαγεία 2.0 €

Magic

Ό,τι χρειάζεται το ανοσοποιητικό σου σύστημα.



100%
Arabica,
Café Expert

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.



#healthyBrunch /light lunch

Αβοκάντο toast salty 6.2 €

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, βρασμένο αυγό ελευθέρας βοσκής, αγνό παρθένο ελαιόλαδο Μεσσηνίας, sprinkles πιπεριού

Δοκίμασέ το με αυγό ποσέ +1.5€
Δοκίμασέ το με scrambled eggs +2.0€
Ψωμί gluten free +1.5€

Αβοκάντο toast sweet 6.2 €

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

(vegan επιλογή με vegan cream cheese καρύδας & σιρόπι αγαύης +0.8€)
Ψωμί gluten free +1.5€

Αβοκάντο toast Vegan 6.2 €

2 φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με αβοκάντο, αγνό παρθένο ελαιόλαδο, ρόκα, παπαρουνόσπορο

Δοκίμασε το με vegan παρμεζάνα +0.8€
Ψωμί gluten free +1.5€

Scrambled eggs 6.5 €

3 αυγά ελευθέρας βοσκής scrambled με φρυγανισμένο ψωμί, τομάτινα και σοταρισμένα σπαράγγια

Πρόσθεσε vegan θουκάνικο +1.5€

Vegan Hot - Dog 6.9 €

με χειροποίητη σάλτσα τομάτας και vegan μαγιονέζα που παρασκευάζεται στο BAZAKI, σε χωριάτικο ψωμί

Συνοδεύεται από ατομική σαλάτα εποχής
Ψωμί gluten free +1.5€

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

Hawaiian Burger 8.0 €

χειροποίητο burger από κόκκινα φασόλια, μαγειρεμένο στο φούρνο, γαλλική σαλάτα, ανανάς, κρεμμύδι, τομάτα, bbq sauce σε ψωμί brioche.

Πρόσθεσε πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
Πρόσθεσε τυρί +0.5€
Πρόσθεσε αυγό βραστό +1.0€

Asian Burger 8.5 €

χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, shitake μανιτάρια, μαύρο ρύζι, μαγειρεμένο στο φούρνο.

μπρόκολο, καραμελωμένο κρεμμύδι, χειροποίητη hoisin sauce, vegan mayonnaise, σε ψωμί χωριάτικο.

Info: Το μαύρο ρύζι που είναι πλούσιο σε θρεπτικά στοιχεία, στην Κίνα λέγεται και "απαγορευμένο ρύζι" γιατί στα αρχαία χρόνια μπορούσε να το φάει μόνο ο βασιλιάς της Κίνας.

Πρόσθεσε πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€
Πρόσθεσε vegan τυρί +0.8€

Brooklyn Burger 8.5 €

χειροποίητο burger από μαύρα φασόλια, vegan cheddar, κρεμμύδι, vegan mayo και bbq sauce σε ψωμί χωριάτικο.

Πρόσθεσε πατάτες & γλυκοπατάτες +2.0€

The healthy Dish 7.2 €

καθαρόκι ψημένο στο φούρνο, αυγό βραστό, φύτρα άλφαλφα, σαλάτα με αγγούρι, αβοκάντο, τομάτα & κριτσίνια

Πρόσθεσε veggie μπιφτέκι από κόκκινα φασόλια +3.0€

Buddha Bowl 9.5 €

με βιολογική Quinoa Real, αβοκάντο, tofu, μανιτάρια, καρότο, παντζάρι, ρόκα, γαλλική σαλάτα μαγειρεμένα ελάχιστα στο φούρνο

Πρόσθεσε αυγό βραστό +1.0€

Farmer's Bowl 9.5 €

με ψητά ρεβύθια, πολύχρωμη σαλάτα με μωβ λάχανο, άσπρο λάχανο, γλυκοπατάτες στο φούρνο και κουνουπίδι

Πρόσθεσε σέitan* +2.0€

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

Healthy bowls

Granola Bowl 5.5 €

με βιολογική granola Biona, χειροποίητο γάλα αμυγδάλου, μέλι ή σιρόπι αγαύης, μπανάνα

Ιδανικό για να ξεκινήσει η μέρα σου.

Ελληνικό κατσικίσιο γιαούρτι 5.5 €

με βιολογικά φρούτα εποχής, αμύγδαλα και μέλι ανθέων Μεσσηνίας

Tip: Επιλογή με vegan γιαούρτι καρύδας +1.0€

Φρουτοσαλάτα 5.0 €

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

Coconut Bowl 6.5 €

ένα bowl με vegan γιαούρτι καρύδας, BIO κάσιους, goji berries, μπανάνα & σιρόπι αγαύης

Tip: Πρόσθεσε φυσιολογικό +0.5€

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

Acai bowl 6.5 €

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

Info: Το Acai είναι ένα μικρό μωβ σμέουρο που μεγαλώνει σε φοινικόδενδρα στα τροπικά του Αμαζονίου. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά, φυτικές ίνες, σίδηρο και ασβέστιο.

Tip: Πρόσθεσε βιολογική granola biona +0.5€

Smoothie bowls 6.8 €

Όλα τα bowls έχουν βάση μους από μήλο, μπανάνα, αβοκάντο

Επίλεξε ένα smoothie bowl από τα παρακάτω:

Skinny protein

με Hemp protein, pea protein, moringa, spirulina, alfalfa

Energy bomb

με Acai, guarana, maca, lucuma, banana

Muscle power

με Pea protein, rice protein, maca, lucuma and banana powder

Forever beautiful

με Chia seeds, Acai, maca, aronia, maqui, acerola, blueberry



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.

Συνόδευσε το σάντουιτς σου με ψητές πατάτες και γλυκοπατάτες +2.0€
Διάλεξε gluten free ψωμί +1.5€ / +0.5€ (μικρό μέγεθος)

Μικρό
μέγεθος

Φέτα και τέρψη 4.8 € / 1.8 €

αβοκάντο, φέτα, σως μουστάρδας με μέλι, μείγμα 3 πιπεριών, ροζ αλάτι Ιμαλαϊών

Αβοκάντο και απόλαυση 4.8 € / 1.8 €

σπανάκι, αβοκάντο, σπιτική pesto

Emmental και ευχαρίστηση 4.5 € / 1.7 €

τυρί emmental, ρόκα, vegan mayo

Φύτρα άλφαλφα και ένζυμα 5.0 € / 1.9 €

alfalfa, ραπανάκι, αβοκάντο, χειροποίητη vegan μαγιονέζα

Τεμπεχ και μακροβιοτική 5.5 € / 2.1 €

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

Φυστικοβούτυρο και έκπληξη 4.5 € / 1.7 €

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

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

ΠΡΟΣΘΕΣΕ στο σάντουιτς σου,

- τομάτα, vegan mayo, μουσταρδόμελο, φέτα, έμμενταλ, φύτρα, ραπανάκι, ρόκα, σαλάτα, αγγουράκι τουρσί +0.5€ ανά υψικό
- αβοκάντο, τεμπεχ, vegan τυρί +0.8€ ανά υψικό
- αβγό βραστό +1.0€ ανά υψικό

Σούπα

Στο BAZAKI θα βρίσκεις **μία διαφορετική γεύση κάθε ημέρα** 5.5 €

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

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

Σαλάτα

Μικρό
μέγεθος

Quinoa και όμορφη ημέρα 6.8 € / 5.0 €

quinoa, βαπερίνα, ραπανάκι, φρέσκο & ξηρό κρεμμυδάκι, πεμόνι, μπαλσάμικο και ελαιόλαδο

Πρόσθεσε φέτα Δωδώνης +0.5€

Πορτοκάλι και χειμώνας 5.5 € / 4.0 €

γαλλική σαλάτα, ρόκα Μαραθώνα, πορτοκάλι, σως vinaigrette, μπαλσάμικο με καρύδι και σταφίδες

Προτείνεται με μήλο για όσους έχουν ευαισθησία στο στομάχι.

Ρόδι και φθινόπωρο 6.2 € / 5.0 €

λάχανο, καρότο, ρόδι, μήλο, σως γιουρτιού ή χειροποίητη vegan μαγιονέζα, κανέλα και σταφίδες

Σπανάκι και χειμώνας 5.7 € / 4.8 €

σπανάκι, αβοκάντο, πιπερόριζα, ελαιόλαδο και σως μουσταρδόμελο

Vegan coleslaw 5.5 € / 4.9 €

λάχανο, καρότο και χειροποίητη vegan μαγιονέζα

Τεμπεχ Caesar's και μακροβιοτική 7.0 € / 5.2 €

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

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

Γλυκά



Όλα τα γλυκά μας φτιάχνονται από φρούτα και ξηρούς καρπούς, είναι ωμά (raw) για να παίρνεις όλα τα θρεπτικά, τις βιταμίνες και να το απολαμβάνεις χωρίς ενοχές!

Ρώτησέ μας για το γλυκό της ημέρας.

Μικρό
μέγεθος

Raw/Vegan γλυκά από TO BAZAKI 6.8 € / 4.0 €

Δίχως ζάχαρη, χωρίς γλυτενίνη και γαλακτοκομικά προϊόντα

Raw/Vegan healthy snickers - Energy Bar 4.0 €

αμύγδαλα, κουρμάς, φυστικοβούτυρο, καραμέλα από κουρμά, σοκολάτα από ωμό ακατέργαστο κακάο και βούτυρο καρύδας

Δημιουργούν την πιο τέλεια energy bar που δοκίμασες ποτέ!

Μπανάνα-νανα 5.0 €

μπανάνα, μέλι ή σιρόπι αγαύης, cocoa nibs, φυστικοβούτυρο

Συνδύασε το ρόφημά σου μ' ένα ωμοφαγικό γλυκό.

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

Breakfast Combos

Πρωινή χαρά 7.2 €
Acai bowl + καφές

Το πρωινό του αθλητή πριν την προπόνηση 4.6 €
Πορτοκαλάδα + 1 chia seeds + ατομικό φυστικοβούτυρο + έκπληξη

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

Πρωινή ευεξία 6.5 €
Γιαούρτι με φρούτα εποχής + αμύγδαλα και μέλι ανθέων Μεσσηνίας + σπηνάκι ευεξίας

Το κλασσικό πρωινό 6.8 €
Granola bowl + καφές

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

*Η προσφορά ισχύει μόνο για το delivery
στους καφέδες εξαιρείται ο cold brew

Super foods

Πρόσθεσε μια κουταλιά Super food στο χυμό σου +0.5€

Σπόροι Chia Chia σημαίνει δύναμη για τους Μάγισ.

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

Καρποί Goji Αλλιώως “το μούρο της ευτυχίας”.

Βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα και το μεταβολισμό. Πλούσιοι σε αντιοξειδωτικά, Β καροτίνη, αμινοξέα, ιχνοστοιχεία & πολυσακχαρίτες.

Cocoa nibs Ακατέργαστα κομμάτια σπόρων κακάο.

Το κακάο είναι από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών και μαγνησίου.

Ακατέργαστο ωμό κακάο

Προσφέρει ενέργεια αφού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες ίνες και σίδηρο.

Ψύλλιουμ Psyllium

Μια φυσική πηγή διαλυτών ινών 5 φορές υψηλότερη από εκείνη του πίτουρου βρώμης.

Hemp protein

Περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ωμέγα λιπαρά οξέα.

Reishi (Γανόδερμα)

Το μανιτάρι Reishi (γανόδερμα = φωτεινότητα και δέρμα) χρησιμοποιείται ως παραδοσιακό φάρμακο για περισσότερα από 2000 χρόνια στην Κίνα. Θεωρείται κορυφαίο προσαρμογόνο μανιτάρι.

Baobab

Είναι γνωστό ως “Δέντρο της Ζωής” και διακρίνεται για την υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, βιταμίνη B1, ασβέστιο και κάλιο.

Σιταρόχορτο

Είναι αποτοξινωτικό και περιέχει κλωροφύλλη 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 μυϊκή 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 «Αγιουρβεδικό Τζίνσενγκ». Σε εξέχουσα θέση στην παραδοσιακή Ινδική ιατρική χάρη στις φερόμενες ως τονωτικές, προσαρμογείς 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 ευδοκμεί 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)

Acai berry

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

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σκόρρα λιπαρά, φυτικές ίνες, σίδηρο και ασβέστιο καθώς επίσης περιέχει πολυφαινόλες και ανθοκυανίνες.



Ο κατάλογος με τα super foods ανανεώνεται συνεχώς.



GR-BIO-15
Γεωργία Ε/Ε



Καν. (ΕΚ) 834/2007



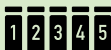
ΔΙΑΝΟΜΗ ΜΕ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Δευ-Παρ 8:30-16:00



CATERING

Αναλαμβάνουμε catering για εταιρικές συναντήσεις, πάρτυ και δεξιώσεις. Ειδικό menu και τιμές!



JUICE CLEANSE

Αφιέρωσε μερικές ημέρες στον εαυτό σου. Ρώτησε μας για το πρόγραμμα καθαρισμού (Juice Cleanse). Το πρόγραμμα Juice Cleanse από ΤΟ ΒΑΖΑΚΙ έχει σχεδιαστεί σε συνεργασία με τη Msc Κλινικό Διαιτολόγο/Διατροφολόγο Γεωργία Αναστασιάδου.



Αναστασιάδου Γεωργία
Msc Κλινική διαιτολόγος/διατροφολόγος
Πτυχιούχος χαροκοπέου πανεπιστημίου



ΑΛΛΗ ΖΟΥΓΚΛΑ

Βρες την άλλη ζούγκλα στο ΒΑΖΑΚΙ και οργάνωσε ένα διαφορετικό meeting, ένα ξεχωριστό event, ένα secret dinner.

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

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



info@tobazaki.com
#tobazaki

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 σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού.

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

Η έκπτωση διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος της επιστρεφόμενης συσκευασίας:

212ml — 0.5€
314ml — 1.0€
580ml — 1.5€



10% έκπτωση

στο take away εάν φέρεις το δικό σου τάπερ ή παγούρι

#environmentalfriendly
#sustainability



Δεν ισχύει σε συνδυασμό με άλλη προσφορά.