

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 ότι έχουν τα συμβατικά.

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

Το Βαζάκι είναι περήφανο που είναι το πρώτο Juice Bar στην Ελλάδα που χρησιμοποιεί τον **αποχυμωτή Norwalk** (Made in the U.S.A) με **υδραυλική πρέσα** για την παραγωγή χυμών (**coldpressed juice**). Πρόκειται για ένα μοναδικό εργαλείο, χειροποίητο και το μόνο

παγκοσμίως που εξαίγει 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 'ξερεις; Ο χυμός μπορεί να διατηρηθεί έως 3 ημέρες στο Βαζάκι μέσα στο ψυγείο δίχως να χάσει τα θρεπτικά συστατικά του αφού είναι κλειστό και δεν έρχεται σε επαφή με το οξυγόνο. Το 'μαθες.

TO BAZAKI
B[®]
juice bar

SUPERFOODS / ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

Διάλεξε ένα και πρόσθεσέ το 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 σάκχαρα και δίνουν την αίσθηση πληρότητας. **Καρποί Goji:** Αλλιώς "το μούρο της ευτυχίας". Βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα και το μεταβολισμό. Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, Β καροτίνη, αμινοξέα, ιχνοστοιχεία & πολυσακχαρίτες. **Cocoa nibs:** Ακατέργαστα κομμάτια σπόρων κακάο. Το κακάο είναι από τις πλουσιότερες πηγές αντιοξειδωτικών και μαγνήσιου. **Άληφα Άληφα:** Είναι πλούσια σε μαγνήσιο με αντιοξειδωτική δράση. Είναι η πιο συμπηκνωμένη φυσική πηγή μετάλλων, αμινοξέων, βιταμινών & πρωτεϊνών **Ακατέργαστο ωμό κακάο:** Προσφέρει ενέργεια αφού έχει υψηλή περιεκτικότητα σε εδώδιμες

ίνες και σίδηρο. **Ψύλλιουμ (psyllium):** Μια φυσική πηγή διαλυτών ινών 5 φορές υψηλότερη από εκείνη του πίτουρου βρώμης. **Hemp protein:** Περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και ωμέγα λιπαρά οξέα. **Μανιτάρια Reishi (γανόδερμα):** Το μανιτάρι Reishi (γανόδερμα = φωτεινότητα και δέρμα) χρησιμοποιείται ως παραδοσιακό φάρμακο για περισσότερα από 2000 χρόνια στην Κίνα. Θεωρείται κορυφαίο προσαρμογόνο μανιτάρι. **Baobab:** Είναι γνωστό ως "Δέντρο της Ζωής" και διακρίνεται για την υψηλή περιεκτικότητά του σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, βιταμίνη B1, ασβέστιο και κάλιο. **Σταρόχορτο:** Είναι αποτοξινωτικό και περιέχει κλωροφύλλη που βοηθάει στη μεταφορά του οξυγόνου στον οργανισμό. **Σπρουήλινα:** 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.

SMOOTHIE

Η δύναμη του Λωτού..... 5.5€

Ένα smoothie ιδανικό για πριν την προπόνηση. Ο λωτός εφοδιάζει το σώμα με βιταμίνες C, B1, B2 και B6, κάλιο, μαγγάνιο, φώσφορο και χαλκό. Το 'ξερεις; Λωτό έτρωγαν οι Ινδιάνοι τις κρύες μέρες του χειμώνα για να ζεσταθούν. Το 'μαθες.

Λωτός-γάλα αμυγδάλου-μέλι

Χειμώνας και Smoothie..... 5.5€

Μήλο, μπανάνα, βούτυρο καρύδας, νερό καρύδας, μέλι, cocoa nibs

Κάσιους και ενεργοποίηση..... 5.5€

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

Κάσιους, χουρμάς, κανέλα κευδήνης

ΚΑΦΕΣ

Η ιστορία του καφέ ξεκινάει στις 5 Απριλίου, 1862 στο κέντρο της Βιέννης από τον Julius Meiln για πρώτη φορά στη ιστορία του καφέ, κόκκοι καφέ καβουρδίστηκαν και πωλήθηκαν σε ιδιώτη. Ένας καφές με πλούσια γεύση.

Ελληνικός καφές στη χόβολη μονός/διπλός..... 1.3€/1.6€

Καφές Φιτρου..... 1.5€

Espresso μονός..... 1.5€

Espresso διπλός..... 1.5€

Espresso freddo..... 1.6€

Cappuccino */Latte..... 1.8€

Cappuccino freddo*..... 1.8€

Decaf espresso/cappuccino..... 1.8/2€

ORZO espresso/cappuccino..... 1.9/2.1€

(από κριθάρι-ιδανικό για ομοιοπαθητική)

Καφές με γανόδερμα (reishi)..... +0.5€

Bullet-proof espresso..... +0.3€

*σερβίρεται και με γάλα αμυγδάλου +0.2€

BIENNEZIKH ΣΟΚΟΛΑΤΑ Γάλακτος/λευκή..... 2.0€

ΤΣΑΪ..... 1.5€

ΜΑΣΤΙΧΟΝΕΡΟ..... 2.5€

*Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται όλοι οι νόμιμοι φόροι. Οι τιμές του καταλόγου ενδέχεται να αλλάξουν δίχως προειδοποίηση. Το κόστος της συσκευασίας (γαλάτινο Βαζάκι) είναι +1€ το οποίο αφαιρείται από την επόμενη αγορά σου εάν το επιστρέψεις.



ΧΥΜΟΣ
ΚΑΦΕΣ
ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ
ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ
ΓΛΥΚΟ
ΣΟΥΠΑ
ΣΑΛΑΤΑ



info@tobazaki.com
#tobazaki



☎ 210 6800067

Αριστοτέλους 33 και Χαϊμαντά
15234, Χαλάνδρι
www.tobazaki.com

TO BAZAKI
B[®]
juice bar

ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ (314 ml) 🌱 🌿 GF

Πορτοκαλάδα (Orange juice) 3€

Ο κλασικός φυσικός χυμός πορτοκάλι μπαίνει στο βαζάκι. Πίνοντάς τον θα αισθανθείς τη βελούδινη υφή του και τη βιταμίνη C να σε απογειώνει. Μην μπερδεύεσαι, δεν είναι μια απλή πορτοκαλαδίτσα.

Μηλιάδα (Apple juice)..... 4.5€

Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό τον κάνει πέρα. Το 'ξερεις; Ερευνητές του Πανεπιστημίου του Γέιλ, διαπίστωσαν ότι ακόμα και αν μυρίσει κανείς ένα μήλο μπορεί να μειώσει την πίεσή του αφού το άρωμά του έχει ηρεμιστική επίδραση. Το 'μαθες.

Μανταρινάδα (Mandarin juice)..... 4.5€

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. Το 'ξερεις; Το μανταρίνι, αποτελείούσε ένα εξαιρετικό δώρο ανάμεσα στους εκπροσώπους της υψηλής κοινωνίας της Κίνας! Το 'μαθες.

Καροτάδα..... 4.5€

Αν είσαι από αυτούς που θέλουν το χυμό τους σκέτο τότε πες μια καροτάδα. Βοηθάει στην πέψη, το μεταβολισμό και την όραση. Το 'ξερεις; Το μόριο του χυμού καρότου είναι ακριβώς ανάλογο με το μόριο του αίματος. Το 'μαθες.

Ακτινίδιο και θωράκιση (DNA Protection)..... 4.8€

Το ακτινίδιο κατέχει τον τίτλο του πλουσιότερου φρούτου σε βιταμίνη C και προστατεύει το DNA. Δεν έχεις παρά να πεις αυτό το χυμό και να θωρακίσεις τον οργανισμό σου. Το 'ξερεις; Η λουτεΐνη στο ακτινίδιο είναι χρωστική ουσία που προστατεύει την όραση, δρώντας σαν «εσωτερικά γυαλιά ηλίου». Το 'μαθες.
Μήλο, Ακτινίδιο, Μανταρίνι

Τσουκνίδα και 61 θεραπείες..... 4.5€

Ο Ιπποκράτης συνέστησε την τσουκνίδα για τη θεραπεία 61 ασθενειών αφού είναι πλούσια σε βιταμίνες (A, C, E, K, B1, B3 και B5), σε λιπαρά οξέα, ασβέστιο, φλαβονοειδή, σίδηρο, λικοπένιο, βεταΐνη κ.ά. Το 'ξερεις; Οι γυναίκες στη Β. Αμερική κατά τη διάρκεια τοκετού μασούσαν κλωναράκια τσουκνίδας για να χαλαρώσουν τους μύες. Το 'μαθες.
Πορτοκάλι ή μανταρίνι, τσουκνίδα, hemp protein

Σπόροι Chia και ενέργεια (wake up call)-fall/winter..... 5.3€

Οι σπόροι chia θα σε γεμίσουν δύναμη όπως αλλιώςτε έλεγαν και οι Μάγιας. Αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, πρωτεΐνη, Ω3 και βιταμίνες θα πλημμυρίσουν το σώμα σου δίνοντάς σου ενέργεια. Ιδανικό για πρωινό ξύπνημα.
Πορτοκάλι, Μήλο, καρότο, Chia seeds-δίχως φρούδια

Πορτοκάλι και τριπλή βιταμίνη C (Triple C)..... 5.7€

Το πορτοκάλι έχει βιταμίνη C, το λεμόνι έχει βιταμίνη C, ο ανανάς έχει βιταμίνη C, αν πεις αυτό το χυμόθα έχεις και εσύ τριπλή βιταμίνη C. Ο συνδυασμός της βιταμίνης C με το μέλι προσφέρει στον οργανισμό ένα φυσικό αντιβιοτικό.
Ανανάς, Πορτοκάλι, Λεμόνι, Μέλι

Κανέλα και ισορροπία (Balance)..... 4.6€

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

Με τη δύναμη του ποπάου..... 5.8€

Γίνε και εσύ σαν τον Ποπάου και ακόμα πιο δυνατός! Εκτός από το σπανάκι έχει σίδηρο και ο ανανάς!
Σπανάκι, Ανανάς, Μήλο, Λεμόνι

ΧΥΜΟΙ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ (314 ml) 🌱 🌿 GF

T0G (The original Gerson's all time classic)..... 4€

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

8 αμινοξέα (Vegan Booster)..... 6€

Εάν θες να γεμίσεις τον οργανισμό σου με αμινοξέα, ασβέστιο, σίδηρο, μαγγήσιο, 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.
Μήλο, Παντζάρι, Αγγούρι, Μαϊντανός, Αβοκάντο, Σπανάκι

Μωβ αποτοξινωτικός I (Deep Beet Cleanse)..... 5€

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).
Καρότο, Μήλο, Παντζάρι

Πράσινος ενδυναμωτικός (Muscle power)..... 5€

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 Ποπάου που ήταν τόσο δυνατός. Το 'ξερεις; Ο φωσφόρος που περιέχει βοηθά τα άτομα που ασχολούνται με πνευματική εργασία. Το 'μαθες.
Σπανάκι, Καρότο, Μαϊντανός, Μήλο

Αλκαλική αύρα (Alkaline aura)..... 4.5€

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.
Μήλο, Λεμόνι, Αγγούρι, Σέλερυ, Πιπερόριζα

*Πρόσθεσε μια κουταλιά υπερτροφής στο χυμό σου από:..... **+0.5€**

Γύρη, cocoa nibs, hemp protein, alfalfa, psyllium, reishi, baobab, chia seeds, wheatgrass, spirulina, maca

ΓΑΛΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ (314 ml) 🌱 🌿 GF

Το γάλα αμυγδαλού παρασκευάζεται κάθε πρωί στο Βαζάκι. Περιέχει την ίδια ποσότητα βιταμίνης D και ασβεστίου με το αγελαδινό και 1/4 πρωτεΐνης. Περιέχει Ω-3 τα οποία μειώνουν τα επίπεδα κολληστερόλης, φτιάχνουν τη διάθεση, και βοηθούν τη μνήμη.

Αμυγδαλόγαλα-μπανάνα (banana almond milk)..... 5.5€

Γάλα αμυγδαλού, Μπανάνα, Μέλι

Αμυγδαλόγαλα-κακάο (cocoa almond milk)..... 5.7€

Για τους Αζντέκους το κακάο ήταν η τροφή των θεών αφού πέρα από τα πλούσια θρεπτικά συστατικά που προσφέρει (θεωρείται υπερτροφή), προκαλεί και αίσθημα χαράς και ευεξίας.
Γάλα αμυγδαλού, Μέλι, Μπανάνα, 100% ακατέργαστο κακάο

ΣΦΗΝΑΚΙΑ (SHOTS) 🌱 🌿 GF

Σιταρόχορτο (wheatgrass) - Μια γουλιά και μια εμπειρία!..... 2€

Αλόη (aloe vera)-Ανακάλυψε τις ευεργετικές ιδιότητες της αλόης!

Βιταμίνες, μέταλλα και αμινοξέα γεμίζουν και εσωτερικά το σώμα..... **1.5€**

Ευεξία (wellness)-Κάποια πράγματα είναι καλύτερα να τα δοκιμάσεις παρά να διαβάξεις για αυτά. Ξυπνάει ακαριαία τις αισθήσεις..... **1.5€**

ΓΛΥΚΑ

Ρώτησέ μας για το γλυκό της ημέρας

Ωμοφαγικά γλυκά από το Chocamole Raw & Bio Living..... 3/5€

Muffin απο φαγόπυρο και ρυζάλευρο..... 2€

ΣΟΥΠΑ 🌿 GF

Ρώτησέ μας για τη σούπα ημέρας (συνοδεύεται με κριθαρένια παξιμάδια)..... **4€**

ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Σε όλα τα σάντουιτς το ψωμί που χρησιμοποιείται είναι φρέσκο, σταρένιο-με ξινό προζύμι φυσικής ωρίμανσης (12 ώρες ωρίμανση).

Φέτα και τέρψη..... 4.5€

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

Emmental και ευχαρίστηση..... 3.8€

Γαλοπούλα fougantré, τυρί emmental, extra παρθένο Μεσσηνιακό ελαιόλαδο και ρίγανη

Φυστικοβούτυρο και έκπληξη..... 3.8€

Ελληνικό Σερραϊκό φυστικοβούτυρο, μπανάνα και μέλι ανθέων Μεσσηνίας

Αβοκάντο και απόλαυση..... 4.5€

Σπανάκι, αβοκάντο και σπιτική pesto

ΣΑΛΑΤΑ GF

Σπανάκι και χειμώνας..... 5€

Σπανάκι, αβοκάντο, πιπερόριζα, ελαιόλαδο και σως μουσταρδόμελο

Πορτοκάλι και χειμώνας..... 5.5€

Γαλλική σαλάτα, σπανάκι, ρόκα Μαραθώνα, πορτοκάλι, σως εσπεριδοειδών με καρύδι και σταφίδες

ΜΠΟΥΚΙΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΣΤΟ ΒΑΖΑΚΙ

Ελληνικό κατσικίσιο γιαούρτι με φρούτα εποχής και μέλι ανθέων Μεσσηνίας..... 4.5€

Φρουτοσαλάτα με φρούτα εποχής, ξηρούς καρπούς και μέλι ανθέων Μεσσηνίας..... 4€

Ρυζογκοφρέτες με μέλι και ταχίνι..... 2.5€

Ghee και θρέψη..... 3.5€

Μέλι ανθέων Μεσσηνίας και ghee (υγιεινό έλατο)



Ο κατάλογος αλλάζει με την εποχή και σύμφωνα με τη διαθεσιμότητα των βιολογικών φρούτων και λαχανικών.

info@tobazaki.com
#tobazaki



210 6800067

Αριστοτέλους 33 και Χαϊμαντά
15234, Χαλάνδρι
www.tobazaki.com

TO BAZAKI
B
juice bar