

# ΜΕ ΝΟΥ



## ΧΥΜΟΙ ψυχρής έκθλιψης

**MOUNTAIN HIGH** | Τσάι βουνού, πορτοκάλι, λεμόνι, γκρέϊπφρουτ, τζίντζερ / 4,50€  
**ABC** | Μήλο, παντζάρι, καρότο / 4,50€  
**GREEN DETOX** | Μήλο, σέλερυ, αγγούρι, τζίντζερ, λεμόνι, δυόσμος / 4,50€  
**GLOW** | Ανανάς, μάνγκο, πορτοκάλι / 4,50€  
**NRG** | Πορτοκάλι, λεμόνι, τζίντζερ, μέλι, γύρη / 5,00€  
**GINGERaid** | GingerAid :2X τζίντζερ, μήλο Σμιθ, ανανάς, aloevera / 5,00€  
**HOT GINGER LEMONADE** | Ζεστή λεμονάδα με τζίντζερ και κουρκουμά / 4,50€  
**FOREVER YOUNG** | Καρότο, πορτοκάλι, λεμόνι, κουρκουμάς / 5,00€  
**ΡΟΔΙ** | Ρόδι 100% φυσικός χυμός EVIA JU(250ml) / 3,20

## SMOOTHIES

**CHOCOLATE PB CARAMEL** | Κακάο, φυστικοβούτυρο, πρωτεΐνη whey, μπανάνα, αγαύη, βανίλια / 6,00€  
**STRAWBERRY BANANA POWER** | Φράουλα\*, μπανάνα, scoop πρωτεΐνης whey βανίλια / 5,50€  
**J LO'S GREEN SMOOTHIE** | Matcha tea, μπανάνα, μήλο Smith, σπανάκι, γάλα αμυγδάλου, chia / 5,80€  
**PROTEIN BOOST** | Πρωτεΐνη Whey, μπανάνα, γιαούρτι 2%, φυστικοβούτυρο, μέλι / 5,50€  
**BREAKFAST** | Μπανάνα, φράουλες\*, Berries\*, γιαούρτι 2%, βρώμη, chia, μέλι / 5,50€

## ORGANIC COFFEE by PURO

Organic & Fairtrade (προελ.Ονδούρα,Περού,Γουατεμάλα, Ουγκάντα)

**ESPRESSO** (μονό / διπλό) 2,00 / 2,20€ (Decaf +0,30)  
**CAPPUCCINO** (μονό / διπλό) 2,20 / 2,50€ (Decaf +0,30)  
**AMERICANO** / Filter 2,20€ (Decaf +0,30)  
**ESPRESSO FREDDO** / 2,20€ (Decaf +0,30)  
**CAPPUCCINO FREDDO** / 2,50 (Decaf +0,30)

## BIO Ποφήματα

**YOGA TEA (ποικιλία)** 2,20€  
**MATCHA** / 3,50€  
**MATCHA LATTE** / 4,00€ (γάλα ή φυτ.ρόφημα επιλογής σας)  
**KOMBUTCHA** / 3,50€  
**ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ** / 2,30€  
**ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ** / 2,20€  
**ENGLISH BREAKFAST , EARL GREY** / 2,20€

## PORRIDGE / κρέμα βρώμης

Ο υγιεινός, θρεπτικός τρόπος να ξεκινήσεις την ημέρα σου!

**ΦΡΟΥΤΑ ΤΟΥ ΔΑΣΟΥΣ**, μπανάνα, granola και αμύγδαλα / 5,30€  
**ΜΠΑΝΑΝΑ ΜΗΛΟ** σταφίδες, αμύγδαλο, μέλι και κανέλα Κεϋλάνης, ρόφημα αμυγδάλου, γκρανόλα / 5,00€  
**ΚΑΚΑΟ ΜΠΑΝΑΝΑ**, φουντούκι, μέλι, ρόφημα αμυγδάλου, γκρανόλα / 5,00€

## ΓΛΥΚΑ & ΑΛΜΥΡΑ σάντουιτς σε ψωμί dinkel ολικής άλεσης

**24gr PROTEIN SANDWICH** | κοτόπουλο φιλέτο, ντομάτα, τυρί cottage, αβοκάντο / 5,50€  
**AVOTOAST** | Avocado, γαλοπούλα, αυγό βραστό, τυρί χαμ. Λιπαρών / 5,00€  
**ΑΜΥΓΔΑΛΟΒΟΥΤΥΡΟ**, low sugar μαρμελάδα ρόδι, μπανάνα, goji, ηλιόσπορος / 5,00€  
**TAXINI**, μέλι, μπανάνα, σπόροι chia, κανέλα / 5,00€  
**ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟ** μπανάνα, Chocolate Chips χωρίς ζάχαρη / 5,00€

## HIGH PROTEIN PANCAKES

4 τεμ με 3 αυγά scrambled, μοτσαρέλα, ντοματίνια (45gr πρωτεΐνη/μερίδα) / 8,50€  
4 τεμ με ψητό κοτόπουλο καλαμπόκι, ντομάτα, μοτσαρέλα (38gr πρωτεΐνη/μερίδα) / 8,50€  
4 τεμ με μπανάνα, καρύδια, μέλι και κανέλα / 6,00€  
4 τεμ με πραλίνα φουντουκιού Sugar Free, μπανάνα, φουντούκια / 7,00€

# ΑΥΓΑ Η πολυβιταμίνη της φύσης! Πηγή ποιοτικής πρωτεΐνης, ωφέλιμων λιπαρών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων!

**SUPERGREEN** | Πράσινη ομελέτα με σπανάκι και αρωματικά γεμιστή με φέτα ΠΟΠ και ντομάτα. Σερβίρεται με αβοκάντο και πολύσπορο dinkel ψωμί. / 7,50€

**RUNNER'S** | Ομελέτα με 4 ασπράδια, σπανάκι, γαλοπούλα, τυρί χαμ.λιπαρών. Σερβίρεται με ντομάτα, αγγούρι και πολύσπορο dinkel ψωμί. / 7,00€

**PROTEIN MAX** | Ομελέτα με 4 αυγά, Whey protein, κοτόπουλο, τ. cottage, ντομάτα, πιπεριά και φρ.κρεμμυδάκι. Σερβίρεται με ντομάτα, αγγούρι και πολύσπορο dinkel ψωμί. / 7,50€

**HEALTHY'S BENEDICT** | 2 αυγά ποσέ με light Hollandaise σως, γαλοπούλα και παρμεζάνα πάνω σε πολύσπορο dinkel ψωμί. / 6,80€

**ENGLISH SCRAMBLED** | 3 αυγά, ντοματίνια, γαλοπούλα, σχοινόπρασο πάνω σε ψωμί dinkel ολικής / 5,00€

**GREEK SCRAMBLED** | 3 αυγά, ντομάτα, πιπεριά και τριμμένη φέτα ΠΟΠ σε ψωμί dinkel ολικής. / 5,80€

**AVOCADO & SALMON SCRAMBLED** | 3 αυγά, αβοκάντο, καπν.σολωμός, ντοματίνια σε ψωμί dinkel ολικής / 8,50€

## HEALTHY WRAPS

**TIKKA ROLL** πικάντικο κοτόπουλο tikka,γιαούρτι,ντομάτα,αγγούρι,μαρούλι, δυόσμος / 5,50€

**VEGGIE HUMMUS** Healthy's χούμους, κρεμμύδι φρ. αγγούρι,ντομάτα, καρότο, μαρούλι / 5,20€

**CAESARS WRAP** φρ.κοτόπουλο,καλαμπόκι ,παρμεζάνα,μαρούλι, dressing / 5,50€

**TERIYAKI** κοτόπουλο teriyaki ,φρ.ανανάς ,τυρί ,πίκλα κρεμμύδι ,μαρούλι , teriyaki σως / 5,60€

**TEX MEX** κοτόπουλο, μπέικον, tex mex salad, μοτσαρέλα, σως ranch/ 5,80€

**OMEGA** καπν.σολωμός ,cottage,αγγούρι ,άνιθο,ranch dressing, μαρούλι / 6,00€

**VEGAN NUGGETS** Φυτικά nuggets (Chicken free) Garden Gourmet, ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι, vegan Caesars dressing / 5,40€

**FALAFEL WRAP** Φαλάφελ παντζαριού, λάχανο,καρότο, ντομάτα,αγγούρι, κρεμμύδι, σως / 5,50€

## SANDWICHES

**SMOKY** καπν.γαλοπούλα, παρμεζάνα, καπν.πάπρικα, μαρούλι / 4,50

**AVOCADO & TUNA** ελιές , αγγούρι ,σως μουστάρδα με μέλι ,μαρούλι / 5,80

**ITALIAN** μοτσαρέλα fior di latte, πέστο, ντομάτα, ρόκα / 5,50€

**ROAST BEEF** καπνιστό φιλ.μοσχάρι ,ντομάτα,τυρί ,μουστ .Dijon,BBQ σως, μαρούλι / 6,00€

## BURGERS

**TURKEY** | Μπιφτ.γαλοπούλας φρ., light τυρί,ντομάτα,μαρούλι, κρεμμύδι,κρέμα αβοκάντο,BBQ σως / 8,50€

**CAESARS** | Φιλέτο κοτόπουλο φρ. ψητό,παρμεζάνα,ντομάτα,μαρούλι ,BBQ σως,Caesars dressing. / 8,50€

**GREEN** | Μπιφτέκι λαχανικών\*,ντομάτα,μαρούλι ,κρεμμύδι, guacamole σως, BBQ σως . / 7,80€

**SENSATIONAL BURGER** | PB burger\* Garden Gourmet, vegan τυρί, καραμ.κρεμμύδι, smoky BBQ sauce, ντομάτα, μαρούλι / 10,00€

## TACOS

**CHICKEN** κοτόπουλο,κινόα, κρέμα αβοκάντο, μοτσαρέλα, μαρούλι, BBQ σως (582Cal) / 7,80€

**VEGAN CHILLI CON CARNE** με PB (φυτικό) "κιμά", vegan τυρί, γκουακαμόλε,μαρούλι (495Cal) / 7,80€

**KOREAN BBQ** πικάντικο κοτόπουλο,λάχανο,καρότο,μαρούλι , asian σως (520Cal) / 7,80€

## HEALTHY & SWEET

ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΓΛΥΚΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ ....με ελάχιστη ή καθόλου ζάχαρη, λιγότερα λιπαρά & λιγότερες θερμίδες

**HEALTHY'S VEGAN CAKE OF THE DAY** / | Vegan & sugar free / 3,50€

**ΤΟ ΜΩΣΑΙΚΟ ΜΑΣ** | Σοκολάτα με stevia, ταχίνι, δημητριακά, ξηροί καρποί (0% ζάχαρη) / 3,50€

**LIGHT TARTES ΦΡΟΥΤΩΝ** | Φράουλα | Μήλο δημητριακά κανέλα | Λεμόνι φραγκοστάφυλα / 3,50€

**TARΤΑ ΝΟCCIΟΛΑΤΤΑ** | μπανάνα, πραλίνα με τραγανά κομμάτια φουντούκι 0%ζάχαρη / 3,80

**TARΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ & ΑΛΜΥΡΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ** / 3,80€

**TARΤΑ AMANDINE** | κρέμα αμυγδάλου, γκανάς bitter σοκολάτας, αμύγδαλα (0%ζάχαρη) / 3,80€

**ΙΤΑΛΙΚΟ** ελαφρύ κέικ με λεμόνι και ρικότα / 3,80€

**TARΤΑ ΜΕ ΛΕΥΚΗ ΠΡΑΛΙΝΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙ** (0% ζάχαρη) και bitter σοκολάτα / 3,80€

**TARΤΑ PISTACHIO** / πραλίνα φυστίκι, κρέμα bitter σοκολάτας και φυστίκι Αιγίνης / 3,80€

# LUNCH TIME!

## NEW SALADS

### **B STRONG bowl (Low GI /χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη)**

Κοτόπουλο ψητό, φακές, κινόα, νουντλς ομελέτας, ντομάτα, αγγούρι, κοκκ.πιπεριά, σουσάμι, βινεγκρέτ βαλσαμικού.  
Πρωτ 39,80- Υδατ 52,5- Λιπ 24,27 – Cal 586 / 8,90€

### **Vegan detox bowl με κινόα και φρέσκα φρούτα**

από τη Διαιτολόγο/Διατροφολόγο με ειδικευση στην κλινική διατροφή και Ανοσολογία) Κα Δέσποινα Μαρσέλου, σύμβουλο διατροφής του [Healthy Harmony](#). Βρείτε τη συνταγή στο [www.getactive.gr](#)

Healthy's Salad mix (σπανάκι, εσκαρόλ, πατζαρόφυλλο, μαρούλι),τρίχρωμη κινόα, μήλο, πορτοκάλι, αβοκάντο, σταφίδες, αμύγδαλο, λιναρόσπορος, ελαιόλαδο, λεμόνι. Πρωτ 8,98 Υδατ 45- Λιπ 35,8 – Cal 558 / 8,00€

### **Healthy's Taco salad**

Κιμάς μόσχου ή φυτικός σωτέ, ντομάτα, πιπεριά, καλαμπόκι, κοκκ. φασόλια, τραγανό κρεμμύδι, μοτσαρέλα ή φυτ.τυρί και τραγανά tortilla chips πάνω σε Salad mix. Συνοδεύεται από ranch dressing ή Vegan Caesars dressing. Πρωτ 38,79 Υδατ 38,05 – Λιπ 22,40 – Cal 560 / 8,90€

### **Gym Hero pasta salad (pre workout fuel up)**

Κοτόπουλο ψητό (100γρ), 2 ασπράδια αυγού, μπέικον, ζυμαρικά "βίδες" ολικής, κόκκινη πιπεριά, Caesars dressing .  
Πρωτ 42,40 Υδατ 94,25 Λιπ 17,87 Cal 690 / 8,90€ (Πρόσθεσε τριμ.φέτα, παρμεζάνα ή ανθότυρο +1,50€)

### **Roots & Grains**

Παντζάρι, γλυκοπατάτα, καρότο, κρεμμύδι, λάχανο, Healthy grains mix (κεχρί, κινόα, φαγόπυρο) salad mix, σπόροι κίναβης, σουσάμι.  
Συνοδεύεται από πικάντικη βινεγκρέτ ρόδι βατόμουρο. Πρωτ 9,56 Υδατ 77,15 – Λιπ 8,98 Cal 411 / 7,50€ (Πρόσθεσε κοτόπουλο +3,00€)

### **Mediterranean Falafel bowl**

Φαλάφελ με παντζάρι, αγγούρι, ντομάτα, μαρούλι, φαγόπυρο,κεχρί και κινόα mix, ελιές, φρ.κρεμμύδι, βινεγκρέτ χούμους με ελαιόλαδο και λεμόνι.  
Πρωτ 10,78 Υδατ 38,98 Λιπ 15,97 Cal 329 / 7,80€

### **Cheese Lover's**

Healthy's salad mix (σπανάκι, εσκαρόλ, πατζαρόφυλλο, μαρούλι) παντζάρι, πορτοκάλι, κρεμμύδι, blue cheese, τριμμένο φουντούκι ,κρουτόν , βινεγκρέτ ρόδι βατόμουρο. (Πρωτ 16,64 Υδατ 45,27 Λιπ 32,2 Cal 517] / 8,00€ (Πρόσθεσε κοτόπουλο +3,00€)

### **Plant Power (VG,GF,WF)**

Τρυφερά πράσινα φύλλα (baby σπανάκι,μαρούλι,άϊσπεργκ,λόλα,ρόκα), παντζάρι, καρότο, ρεβύθια, φασόλια κόκκινα, γλυκόξινο κρεμμύδι τουρσί, καβουρδισμένοι, τραγανοί σπόροι και ξηροί καρποί (σπόροι κίναβης, κολοκυθόσπορος, ηλιόσπορος, σουσάμι, λιναρόσπορος, τσία, φυστίκια, αμύγδαλα), γλάσσο ροδιού και αρωματική βινεγκρέτ με θυμάρι και θρούμπι. Πρωτεΐνη 24 – Υδατ/κες 41 – Λιπαρά 12,30 – Cal 430 / 7,50€

### **Σαλάτα Ζαατάρ (VG,GF,WF,NF)**

Τρίχρωμη κινόα, καστανό ρύζι και Jasmine ατμού, κοκκ.πιπεριά, πράσινο φασολάκι Ροβίτσα ΒΙΟ, γλυκοπατάτα, καρότο, καλαμπόκι, αγγούρι, φρ.κρεμμυδάκι και αρωματική βινεγκρέτ με ελαιόλαδο, λεμόνι,βότανα και μπαχαρικά της Ανατολής.  
Πρωτεΐνη 7,75 – Υδατ/κες 59.98 – Λιπαρά 10,5 – Cal 386 / 7,80€

### **Medi Diet salad (VE,NF,EF)**

Τρυφερά πράσινα φύλλα, λάχανο, baby σπανάκι, φακές, παντζάρι, baby πατατούλες, καρότο, σταφίδες, ανθότυρο, σπασμένο χαρουποπαξιμάδο, γλυκόξινο γλάσσο ροδιού και light βινεγκρέτ Healthy's. Πρωτεΐνη 15,32 – Υδατ/κες 55,27 – Λιπαρά 17,30 – Cal 464 / 7,80€

### **Γουόλντορφ Αστόρια (GF,WF,EF)**

Χειμωνιάτικα λαχανικά και φρούτα (καρότο, λάχανο, σέλερυ και μήλο), μαριναρισμένα σε κρεμώδη light ranch βινεγκρέτ με γιαούρτι και βότανα. Στην κορυφή, κύβοι τρυφερού μαριναρισμένου κοτόπουλου, σταφίδες και καρύδια. Πρωτ 23,65- Υδατ 56,95 – Λιπ 22,97 – Cal 503 |/ 8,00€ (Προσθέστε blue cheese ή ανθότυρο+1,00€)

### **Protein 50**

Μαριναρισμένο φιλέτο από φρέσκο κοτόπουλο (100γρ), 3 βραστά αυγά, πράσινο φασολάκι ΒΙΟ Ροβίτσα, τυρί κότατζ, ντομάτα, αγγούρι. Light dressing με μέλι, μουστάρδα και βότανα. Πρωτεΐνη 50,12- Υδατ/κες 21,90 – Λιπαρά 25,58 – Cal 490 / 9,20€

### **HEALTHY BUDDHA BOWL**

[ρίχρωμη κινόα, φακές , αβοκάντο, σπανάκι, καρότο, λάχανο, κουρκουμάς και μαύρο σουσάμι. Συνοδεύεται από dressing με λεμόνι,, ταχίνι και κουρκουμά. / 7,50€ Πρωτεΐνη 8,84 – Υδατ/κες 59 – Λιπαρά 14,84 – Cal 319]

### **RAINBOWL**

Healthy mix (τρίχρωμη κινόα), σπανάκι, λάχανο, παντζάρι, καρότο, ντομάτα, καλαμπόκι, νιφάδες κρεμμυδιού, ρεβύθια, Tandoori Indian spice mix και βινεγκρέτ με πορτοκάλι και τζίντζερ. / 7,50€ [Πρωτεΐνη 10.15 – Υδατ/κες 56.77 – Λιπαρά 3.1 – Cal 280]

### **POWER UP**

Ψητό μαριναρισμένο κοτόπουλο, ντομάτα, αγγούρι, καλαμπόκι, τυρί κότατζ, μύρτιλα, μαϊντανός και πράσινη ανάμεικτη σαλάτα. Low fat βινεγκρέτ με μουστάρδα και μέλι. Πρωτεΐνη 36,38 – Υδατ/κες 28,24 – Λιπαρά 7,21 – Cal 321 / 8,20€

### **ΦΑΚΟΣΑΛΑΤΑ με ΣΠΑΝΑΚΙ & ΚΙΝΟΑ**

Φακές, σπανάκι baby, τρίχρωμη κινόα, ντομάτα, φρ.κρεμμύδι, άνιθο, πιπεριά κόκκινη και καρότο. Στην κορυφή, τριμμένη φέτα και κλασική γλυκόξινη βινεγκρέτ. Πρωτεΐνη 23,36 – Υδατ/κες 59,55– Λιπαρά 16,82 – Cal 463 / 7,70€

### **THE KETO SALAD**

Ψητό μαριναρισμένο κοτόπουλο, μπέικον, αυγό βραστό, τριμμένη μοτσαρέλα, ντομάτα, τραγανές νιφάδες κρεμμυδιού, Healthy salad mix (μαρούλι, άϊσπεργκ, εσκαρόλ, πράσινη και κόκκινη λόλα, baby ρόκα) και Ranch dressing με γιαούρτι και βότανα.

[Πρωτεΐνη 44.45 – Υδατ/κες 9,67 – Λιπαρά 27,37 – Cal 468 ] / 8,20€

# AROUND THE WORLD salad collection

## NEW YORK DELI

Αυγό ποσέ, άπαχο μοσχαρίσιο φιλέτο καπνιστό με αρωματικά, ντομάτα, τριμμένη μοτσαρέλα και bagel chips πάνω σε δροσερή ανάμεικτη πράσινη σαλάτα από κόκκινη και πράσινη λόλα, εσκαρόλ, μαρούλι, αίσπεργκ, και άγρια ρόκα. Απαλή βινεγκρέτ Dijon. [Πρωτεΐνη 40.06 – Υδατ/κες 20.44 – Λιπαρά 21.67 – Cal 436 ] / 8,20€

## TOKYO GARDEN SALAD

Τόφου, φασόλια edamame, φύκια wakame, φρέσκο τζίντζερ, αγγούρι, λάχανο, καρότο, φρ.κρεμμύδι, mix πράσινης σαλάτας, σουσάμι και βινεγκρέτ με ponzu & soy sauce. [Πρωτεΐνη 20,13 – Υδατ/κες 34,97 – Λιπαρά 20,95 – Cal 383] / 8,20€

## PARIS BISTROT

Φέτες μήλου Σμιθ, μπλε τυρί, κοτόπουλο ψητό, καρύδια, κράνμπερις και βινεγκρέτ βαλσαμικού με μουστάρδα Dijon πάνω σε τρυφερή πράσινη σαλάτα. [Πρωτεΐνη 37,55 – Υδατ/κες 37,76 – Λιπαρά 38,95 – Cal 631] / 8,20€

## ΝΙΣΟΥΑΖ ΜΕ ΣΟΛΩΜΟ

Καπνιστός σολωμός, αυγό βραστό, πατάτες baby, κόκκινα φασόλια kidney, ντομάτα, ελιές Καλαμών και μαϊντανός πάνω σε τρυφερά φύλλα μαρουλιού, αίσπεργκ και εσκαρόλ. Συνοδεύεται από ελαιόλαδο, λεμόνι και απαλή σως μουστάρδας. [Πρωτεΐνη 25.12 – Υδατ/κες 44,86 – Λιπαρά 12.53– Cal 384 ] / 8,70€

## SCANDINAVIAN

Υγιεινός συνδυασμός από κέιλ, σπανάκι, λάχανο, καρότο, παντζάρι, γλυκόξινο κρεμμύδι, αγγούρι και άνιθο. Γλάσο από ρόδι και μύρτιλα και βινεγκρέτ με Κεφίρ και φρ. βότανα ή βινεγκρέτ βαλσαμικού. [Πρωτεΐνη 7,91 – Υδατ/κες 59,2 – Λιπαρά 1,32– Cal 254 ] / 7,50€

## TEX MEX CHICKEN

Κύβιοι κοτόπουλου, μπέικον, ντομάτα, καλαμπόκι, πιπεριές, κρεμμύδι, κόκκινα φασόλια, μοτσαρέλα και τραγανά νάτσος πάνω σε πράσινη σαλάτα με κρεμμώδες Ranch dressing με sour cream και βότανα. [Πρωτεΐνη 33,08 – Υδατ/κες 38,05 – Λιπαρά 30,89 – Cal 560] / 8,50€

## THAI HIGH PROTEIN

Φιλέτο κοτόπουλο ψητό, αυγό βραστό, λάχανο, αίσπεργκ, καρότο, πιπεριά, αγγούρι, τραγανό κρεμμύδι, φυστίκια πίνατς, καβουρδισμένο σουσάμι και πικάντικη ασιατική βινεγκρέτ με λάιμ και τζίντζερ. [Πρωτεΐνη 41,4 – Υδατ/κες 34,71 – Λιπαρά 13,74 – Cal 436] / 8,20€

ΠΕΡΟΥΒΙΑΝΗ σαλάτα με κινόα, αβοκάντο και καλαμπόκι

Τρίχρωμη κινόα, ντοματίνια, καλαμπόκι, αβοκάντο, κόκκινα φασόλια, πιπεριά, φρ.κρεμμύδι, λάιμ, και πράσινα ανάμεικτα λαχανικά. Σερβίρεται με πικάντικη βινεγκρέτ μάνγκο lime και sweet chilli. Πρωτεΐνη 9,7 – Υδατ/κες 46,96 – Λιπαρά 17,54 – Cal 366 / 8,00€

# HEALTHY CLASSICS

## HEALTHY CAESARS

Μαριναρισμένο φρέσκο ψητό κοτόπουλο, καλαμπόκι, παρμεζάνα, κρουτόν, Healthy salad mix (μαρούλι, αίσπεργκ, εσκαρόλ, πράσινη και κόκκινη λόλα, baby ρόκα) και light Caesars dressing (έξτρα αβοκάντο +1,00, έξτρα μπέικον 1,00€) / 7,70€ [Πρωτεΐνη 31,24 – Υδατ/κες 30,08– Λιπαρά 11,55 – Cal 348]

## QUINOA CHICKEN

Τρίχρωμη κινόα, μαριναρισμένο ψητό κοτόπουλο, φρ.κρεμμύδι, ελιές Καλαμών, παρμεζάνα, Healthy salad mix (μαρούλι, αίσπεργκ, εσκαρόλ, πράσινη και κόκκινη λόλα, baby ρόκα) και light βινεγκρέτ βαλσαμικού. / 7,50€ [Πρωτεΐνη 37,88 – Υδατ/κες 43,13 – Λιπαρά 16,19– Cal 404]

## QUINOA KALE

Τρίχρωμη κινόα, κέιλ (λαχανίδα), κοτόπουλο φιλέτο ψητό, καρότο, αγγούρι, λάχανο, φιλέτα πορτοκαλιού. Σερβίρεται με λεμόνι, ελαιόλαδο και κρέμα γκουακαμόλε. / 8,50€ Πρωτεΐνη 25,63 – Υδατ/κες 32,93 – Λιπαρά 41,58– Cal 594

## OMEGA+

Καπνιστός σολωμός, αγγούρι, καλαμπόκι, άνηθος, πίκλα κρεμμύδι, μαρούλι, αίσπεργκ, σπόροι chia και λιναρόσπορος, light βινεγκρέτ classic με μουστάρδα. / 9,00€ Πρωτεΐνη 15,98 – Υδατ/κες 50,02 – Λιπαρά 14,05 – Cal 314]

## VEGAN CAESAR'S

Vegan φυτικά nuggets (chicken free) Garden Gourmet ψητά, καλαμπόκι, vegan τυρί, κρουτόν, Healthy salad mix. Συνοδεύεται από vegan light Caesars dressing. / 8,00€ [Πρωτ 15,20 – Υδατ 41,67 – Λιπ 17,71 – Cal 379]

## HAPPY FIT

Ψητό κοτόπουλο, τρίχρωμη κινόα, λαχανικά στον ατμό (πατάτα baby, καρότο, κολοκυθάκι), ντοματίνια, μαϊντανός.

Συνοδεύεται από low calorie βινεγκρέτ με βαλσαμικό / 8,00€ [Πρωτεΐνη 24,96 – Υδατ/κες 51,26 – Λιπαρά 8,45– Cal 325]

## HEALTHY ΝΤΑΚΟΣ

Βάση από κρητικά παξιμάδια χαρουπιού, ντομάτα, ρεβύθια, πίκλα κρεμμυδιού, ελιές Καλαμών σε ροδέλες. Στην κορυφή τριμμένη φέτα ΠΟΠ, ρίγανη, Ελαιόλαδο ΜΟΙΡΕΣ και μηλόξυδο. / 7,80€ [Πρωτεΐνη 25,69 – Υδατ/κες 98,42 – Λιπαρά 20,88 – Cal 607]

## «ΟΣΠΡΙΑΔΑ» με τόνο και φρέσκα αρωματικά

Ρεβύθια, φακές και κόκκινα φασόλια kidney, τόνος, ντομάτα, τραγανές νιφάδες κρεμμυδιού και φρέσκα αρωματικά βότανα μαρινάρονται με βινεγκρέτ με λεμόνι, ελαιόλαδο και τζίντζερ. / 7,50€ [Πρωτεΐνη 25,86 – Υδατ/κες 17,82 – Λιπαρά 34,49– Cal 476]

## PEBYΘIA, ΦETA KAI SUPERFOODS

Ρεβύθια, κινόα, καρότο, πιπεριά, φρέσκα αρωματικά, κράνμπερις, τριμμένη φέτα ΠΟΠ. Light dressing με πορτοκάλι και τζίντζερ. / 7,50€

Πρωτεΐνη 27.11 – Υδατ/κες 77.92 – Λιπαρά 14.79 – Cal 542 ]

# DESIGN YOUR SALAD

Διαφορετικό γούστο, διαφορετικές διατροφολογικές ανάγκες. Καταλαβαίνουμε!  
Φτιάξε τη δική σου σαλάτα σε 4 βήματα και απόλαυσε ακριβώς αυτό που θέλεις και χρειάζεσαι.

## 1. Επίλεξε τη βάση της σαλάτας σου

Healthy salad mix (μαρούλι, άσπτεργκ, κόκκινη και πράσινη λόλα, ρόκα baby, σπανάκι baby / 4,50€  
Σπανάκι baby & ρόκα baby / 5,50€  
Ντομάτα / 4,90€  
Ντοματίνια / 5,50€  
Ζυμαρικά (Βίδες) / 4,80€  
Ζυμαρικά (βίδες) ολικής ή gluten free / 5,30€  
Κινόα / 6,20€  
Οσπρια / 4,50

## 2. Πρόσθεσε 3 δωρεάν standard υλικά (extra υλικό +0,60€)

Αγγούρι	Πιπεριά πράσ.	Ρόκα baby	Κρεμμύδι τουρσί
Παντζάρι φρέσκο	Πιπεριά κόκκινη	Ανιθος	Σουσάμι
Παντζάρι βραστό	Λάχανο άσπρο	Μαϊντανός	Κρουτόν
Καλαμπόκι	Ρεβύθια	Κρεμμύδι φρέσκο	Πορτοκάλι φιλέτο
Ντομάτα	Φακές	Δυόσμος	Πράσινο μήλο
Κολοκυθάκι φρ.	Φασόλια κόκκινα	Αυγό	Κάπαρη
Καρότο	Ελιές Καλαμών	Αυγό ασπράδι	Παξιμαδομπουκιές

## 3. Πρόσθεσε premium υλικά

<b>ΠΡΩΤΕΪΝΗ</b>	<b>ΤΥΡΙ</b>	<b>ΦΡΟΥΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	<b>ΚΑΡΠΟΙ   ΣΠΟΡΟΙ   SUPERFOODS</b>
Κοτόπουλο Ψητό / 3,00€	Παρμεζάνα / 1,70€	Αβοκάντο / 1,00€	Αμύγδαλο, Φουντούκι, Καρύδι / 0,70€
Γαλοπούλα καπν. / 1,20€	Γραβιέρα / 1,70€	Αρακάς / 0,80€	Σταφίδες / 0,70€
Μοσχάρι φιλ.καπν. / 2,20€	Ανθότυρο / 1,70€	Ανανάς / 0,90€	Μύρτιλα αποξ. / 1,50€
Μπέικον / 1,00€	Κότατζ / 1,70€	Γλυκοπατάτα / 1,00€	Ηλιόσπορος, Κολοκυθόσπορος / 0,70€
Τόνος / 2,00€	Blue Cheese / 1,70€	Edamame φασόλια / 1,00€	Λιναρόσπορος / 0,70€
Σολωμός καπν. / 3,50€	Φέτα / 1,70€	Μανιτάρια / 0,60€	Σπόροι Τσία / 1,00€
Vegan κοτομπουκιές / 2,20€	Μοτσαρέλα / 1,70€	Κέιλ (Kale) / 1,00€	Γκότζι / 1,00€
Τόφου Bio / 2,00€	Vegan τυρί / 1,50€	Ντοματίνια / 1,00€	Κινόα / 1,50€
			Σπόροι κάνναβης bio / 1,20€
			Σπιρουλίνα bio / 1,20€

## 4. Τέλος, πρόσθεσε ένα από τα χειροποίητα dressings μας

**Βινεγκρέτ**  
(ελαφριές σως με βάση το ελαιόλαδο και το ξύδι) 0,90€

Balsamico

Μέλι & μουστάρδα

Πορτοκάλι & τζίντζερ

Ρόδι & βατόμουρο

**Light Dressings (με 50% λιγότερα λιπαρά) 0,90€**

Caesars (light & all time classic!)

Ranch (με Kefir & φρ.βότανα)

Asian (με σησαμέλαιο, λευκό Miso και soy sauce)

Lime & sweet chilli (γλυκόξινη & ελαφρά πικάντικη)

**Εξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΜΟΙΡΕΣ & λεμόνι 0,90€**

# Pasta Salads

## CREAMY TUNA BBQ PASTA

[Πρωτεΐνη 28,51 – Υδατ/κες 64,71– Λιπαρά 11,10 – Cal 463] Μακαρονοσαλάτα με τόνο, ντοματίνια, καλαμπόκι, τρυφερό αρακά, μαιντανό, φρ.κρεμμύδι και την μοναδική μας κρεμώδη ροζ σάλτσα BBQ με γλυκιά καπνιστή πάπρικα. / 7,70€

## CHICKEN PASTA

[Πρωτεΐνη 21.35 – Υδατ/κες 103.34 – Λιπαρά 15.64 – Cal 630 ] Pasta fusilli (βίδες), κοτόπουλο ψητό,μανιτάρια, καλαμπόκι, ντομάτα, φλούδες παρμεζάνας, light caesars dressing. / 7,70€

## WILD SALMON FUSILLI

[Πρωτεΐνη 39.25 – Υδατ/κες 46.37 – Λιπαρά 21.82 – Cal 536 ] Βίδες ολικής, φιλέτο σολωμού\*, φρέσκα βότανα, light σως με αβοκάντο και λεμόνι. Γαρνίρεται με τραγανά τσιπς παρμεζάνας. / 9,00€

## TUNA PASTA

[Πρωτεΐνη 30,59 – Υδατ/κες 96,25 – Λιπαρά 12,37 – Cal 588] Pasta fusilli (βίδες) με τόνο, κόκκινη πιπεριά, καρότο, ντοματίνια, μαιντανός, πράσινο κρεμμυδάκι και σάλτσα ranch. / 7,50€

## BELLA NAPOLI

[Πρωτεΐνη 18,2 Υδατ/κες 48 Λιπαρά 8,2 Cal 335] Pasta fusilli (βίδες) με φρέσκια σάλτσα ντομάτας με βασιλικό,μαϊντανός, κοτόπουλο ψητό και μοτσαρέλα fior di latte / 7,70€

## CREAMY AVOCADO & PESTO

[Πρωτεΐνη 20,08 – Υδατ/κες 96,66 – Λιπαρά 15,85 – Cal 575] Pasta fusilli (βίδες) με κρέμα αβοκάντο, λάδι βασιλικού, ντοματίνια, αρακά, καλαμπόκι και αβοκάντο. / 7,90€

## VEGAN BELLA NAPOLI

[Πρωτεΐνη 12,5 Υδατ/κες 52,6 Λιπαρά 14,3 Cal 480] Pasta fusilli (βίδες) με πεντανόστιμα κεφτεδάκια από «φυτικό κρέας» 100% plant based (Gluten free, soy free) σε φρέσκια σάλτσα ντομάτας με ελαιόλαδο, βασιλικό και τριμμένο φυτικό τυρί. / 7,90€

## FUSILLI του Δάσους

[Πρωτεΐνη 10.44 – Υδατ/κες 85.53 – Λιπαρά 22.34 – Cal 575] Μανιτάρια, φρ.κολοκυθάκι, κρέμα μαύρης τρούφας, λάδι τρούφας, μαϊντανός, παρμεζάνα (ή vegan τυρί) / 8,30€

## ΚΡΙΘΑΡΟΤΟ Healthy's way!

[Πρωτ. 21,73 – Υδατ/κες 79,84 – Λιπαρά 18,63 – Cal 515] Κριθαράκι, ντοματίνια, ελιές Καλαμών, φρέσκο κρεμμυδάκι, μαντζουράνα, τριμμένη φέτα ΠΟΠ και κλασσική βινεγκρέτ με μουστάρδα και μέλι. / 7,50€

# Healthy's Mains

Ισορροπημένα διατροφικά, θερμιδομετρημένα πιάτα από υψηλής ποιότητας πρώτες ύλες και τεχνικές παρασκευής που συνδυάζουν το ιδανικό γευστικό αποτέλεσμα με την μέγιστη πρόσληψη μακροθρεπτικών στοιχείων.

## Σολωμός στον ατμό

Φιλέτο σολωμού\* (125gr) στον ατμό, με λαχανικά ατμού ή σαλάτα εποχής και βινεγκρέτ Healthy's. / 9,50€  
Πρωτ 33,07 – Υδατ 33,2 – Λιπ 8,02 – Cal 341]

## Fish n' Chips Healthy's way

Παναρισμένα φιλέτα μπακαλιάρου\*, πατάτες και γλυκοπατάτες «τηγανίζονται» στον αέρα (air-fried) χωρίς επιπλέον λιπαρή ουσία και σερβίρονται με ανάμεικτη σαλάτα εποχής και βινεγκρέτ. / 8,80€ Πρωτ 41– Υδατ 70 – Λιπ 18,50– Cal 545]

## The Cod Plate

Μπακαλιάρος φιλέτο ρολό\* 160gr στον ατμό με λαχανικά ατμού (καρότο, πατάτα baby, κολοκυθάκι) και light βινεγκρέτ Healthy's με λεμόνι – μαϊντανό. / 8,30€ Πρωτ: 26,19gr. Υδατ: 17.33gr. Λιπαρά: 4.58 Cal 260]

## Φιλέτο κοτόπουλο

Τρυφερό φιλέτο από ΦΡΕΣΚΟ στήθος κοτόπουλου (200gr), μαριναρισμένο με μεσογειακά βότανα και μπαχαρικά και ψητό με τη γαρνιτούρα της επιλογής σας και χειροποίητη Healthy's BBQ sauce / 9,10€ [Πρωτ 43 – Υδατ 33,2 – Λιπαρά 6,82 – Cal 372]

## Φιλέτο κοτόπουλο Caprese

Φιλέτο κοτόπουλο ψητό (180gr) , ντομάτα, φρέσκια μοτσαρέλα fior di latte, πέστο βασιλικού και κρέμα βαλσαμικού. / 8,80€  
[Πρωτ 62 – Υδατ 28,75 – Λιπ 30.03 – Cal 478]

## Μπιφτέκια Γαλοπούλας

Χειροποίητα μπιφτέκια (2X140gr) από φρέσκο κιμά γαλοπούλας και κοτόπουλου στη σχάρα. Συνοδεύονται από Healthy's BBQ sauce και πολύχρωμη ανάμεικτη σαλάτα με light βινεγκρέτ. / 8,90€ [Πρωτ 65,04 – Υδατ 37,13 – Λιπ3,49 – Cal 435]

## Σνίτσελ κοτόπουλο

Φρέσκο φιλέτο στήθος κοτόπουλο με τραγανή κρούστα rapko, air-fried χωρίς επιπλέον λιπαρή ουσία, με γλυκόξινο τσάντευ ντομάτας και ανάμεικτη σαλάτα εποχής με light vinaigrette Healthy's. / 9,20€ [Πρωτ 26,19 – Υδατ 51,56 – Λιπ 8,79 – Cal 385]

## Κεφτεδάκια, πατάτες και γλυκοπατάτες

Κεφτεδάκια από φυτικό κιμά\*, μεσογ. βότανα και μπαχαρικά (Gluten free, Soy free) στικς πατάτας και γλυκοπατάτας air-fried, γλυκόξινο τσάντευ ντομάτας. / 8,50€ [Πρωτ. 21,5 – Υδατ. 12,4 – Λιπ 14,5 – Cal 430]

## Healthy's Burrito & salad

Τορτίγια ολικής γεμισμένη με πεντανόστιμο PB (φυτικό) chilli con carne, φρέσκια ντομάτα, mozzarella ή φυτικό τσένταρ, κινόα, κρέμα αβοκάντο και σως ranch. Συνοδεύεται από πολύχρωμη ανάμεικτη σαλάτα και light βινεγκρέτ. / 8,20€ [Πρωτ. 11,68 – Υδατ. 84,76 – Λιπ 9,84 – Cal 468]

## The burger plate

Αφαιρέσαμε το ψωμί, διπλασιάσαμε την απόλαυση! Δύο Garden Gourmet Sensational PB burgers\*, BBQ σως, με πολύχρωμη ανάμεικτη σαλάτα με light dressing. / 12,80€ [Πρωτ 29,73 – Υδατ 22,33 – Λιπαρά 29,76 – Cal 498]

## Φαλάφελ με σαλάτα και κινόα

Πεντανόστιμα, υγιεινά ρεβυθοκροκετάκια\* με παντζάρι Garden Gourmet air fried σταρένια πιτάκια, σως από ταχίνι, λεμόνι και κουρκουμά και φρέσκια ανάμεικτη σαλάτα εποχής, με κινόα και light dressing. / 7,80€ [Πρωτ 10,78 – Υδατ 38,98 – Λιπ 15,97 – Cal 329]

# POKE, RICE & QUINOA BOWLS

## Salmon Poke

Φιλέτο σολωμού\* στον ατμό 125gr, καστανό ρύζι και ρύζι jasmine ατμού, καρότο, αγγούρι, φασόλια edamame, αβοκάντο, φρ.κρεμμύδι, σουσάμι, nori, Hoisin glaze και ασιατική βινεγκρέτ. Πρωτεΐνη 32,28 – Υδατ/κες 61,97 – Λιπαρά 13,65 – Cal 503 / 12,20€

## Poke bowl με γαρίδες ατμού και καβούρι

Γαρίδες\* ατμού, σουρίμι καβούρι\*, καστανό ρύζι και ρύζι jasmine ατμού, καρότο, αγγούρι, φασόλια edamame, αβοκάντο, φρ.κρεμμύδι, σουσάμι, ασιατική βινεγκρέτ. Πρωτεΐνη 22,51 – Υδατ/κες 64,80 – Λιπαρά 14,70 – Cal 478 / 12,20€

## Teriyaki Chick 'n' Rice bowl

Κοτόπουλο φιλέτο (φρ), καστανό ρύζι και ρύζι jasmine ατμού, ανανάς, κοκκ. πιπεριά, καρότο, φρ.κρεμμύδι, ασιατική βινεγκρέτ τεριγιάκι. Πρωτεΐνη 42,62 – Υδατ/κες 47,31 – Λιπαρά 24,62 – Cal 589 / 9,90€

## Quinoa bowl

Βάση από τρίχρωμη κινόα, αβοκάντο, ΒΙΟ πράσινο φασολάκι Ροβίτσα, ντοματίνια, αγγούρι, baby σπανάκι, νιφάδες ανθότυρου και τραγανά strips τορτίγιας. Συνοδεύεται από γλυκόξινο dressing με lime και πικάντικη σως Shriracha. Πρωτεΐνη 16,38- Υδατ/κες 63,95 – Λιπαρά 16,74 – Cal 462 / 11,80€

## Αναψυκτικά, μεταλλικό νερό, κρασί

EVIA JU Φυσικός 100% χυμός ρόδι 250ml / 3,00€

EVIA JU Detox λεμονάδα με τζίντζερ & αγγούρι 250ml / 3,00€

San Pellegrino Πορτοκάλι Σανγκουίνι Ανθρακ. 330ml / 1,80€

SanPellegrino Λεμόνι Ανθρακ. 330ml / 1,80€

ΘΕΩΝΗ φυσικό μεταλλικό νερό 500ml / 0,50€

ΘΕΩΝΗ φυσικό μεταλλικό νερό 1,5lt / 1,00€

Coca Cola Zero 330ml / 1,20

Ανθρακούχο νερό 500ml / 1,50€

Λευκό κρασί (ποτήρι) / 4,50€

Κόκκινο κρασί (ποτήρι) / 4,50€