

BREAKFAST / BRUNCH

Sourdough Bread €2 / person

Morning Glow Basket €11
Sourdough bread, moist banana bread, organic butter, raw honey, graviera served with sugar-free jam or silky nut butter
Comforting – Energy sustaining – Mood uplifting

Green Energy Toast €13
Silky poached eggs, roasted mushrooms, graviera custard, earthy spinach, sourdough bread
Protein packed – Comfort food – Morning energy

Sunny Start Scramble €11
Fluffy scrambled eggs, smoky-sweet caramelized bacon, sourdough bread
Protein packed – Comfort food – Morning energy

Spartan Sunrise €25
Grass-fed steak, sunny side up eggs, garlicky bok choy, guacamole
Muscle recovery – Iron rich – Sustained energy

Minoan Benedict €14
Poached eggs, smoked salmon, velvety hollandaise, crisp milk bread, green salad
Omega-3 rich – Brain boosting – Anti-inflammatory

Alex Morning Stack €11
Protein pancakes, greek yogurt, wild berries, maple syrup, warm olive oil drizzle
Longevity fats – Antioxidant boost – Satisfying & wholesome

Well Avocado Toast €10
Sourdough bread, guacamole (optional: choice of eggs +€2)
Energy sustaining – comfort food

Eggs are available in any style of your choice with every breakfast dish. Sides: mushrooms €2, avocado €3, sautéed spinach €2, smoked salmon €4.5, roasted cherry tomatoes €2

COFFEE

Extra shot €0.6
Oat milk / Almond milk / Coconut milk / Soy Milk €0.4

Espresso €3
Espresso double €3.7
Cappuccino €4.2
Cappuccino double €4.5
Flat white €4.5
Freddo Espresso €4.3
Freddo Cappuccino €4.5
Latte €4.5
Macchiato €3.1
Macchiato double €3.8
Americano €3.7
Cortado €3.1
Filter Coffee €3.3
Matcha latte hot / iced €6.5

JUICES

Very Vasiliy Vitaliser €6.4
Carrot, orange, ginger, turmeric root, black pepper
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Rico-Me-Up €6.6
Cucumber, celery, spinach, lemon, spearmint, green spirulina
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Angelic Glow €6.2
Pineapple, carrot, orange, ginger
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Viktorian Shield €6.3
Apple, lemon, ginger, parsley, cucumber
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Phil Good Juice €6.8
Strawberries, blueberries, blackberries, apple juice, basil (optional)
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

BOWLS

Fresh Start Bowl
Base of your choice topped with fresh seasonal fruit, granola, raw honey or maple syrup

Overnight Chia pudding €9
Omega-3 rich – Gut friendly – Steady energy

Greek yogurt €8
Probiotic support – Protein rich – Mood boosting

Acai* €10.5
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

SALADS

Harvest Balance €12
Potato salad, beluga lentils, boiled egg, peppery watercress, lemon verbena, Cretan cheese, fresh herbs, Tonnato dressing
Protein rich – Fiber packed – Balanced energy

Zorba’s Crunch €15
Free range grilled chicken, nutty grain medley, avocado, tender broccolini, mango, fresh herbs, burnt lemon dressing
Lean protein – Healthy fats – Sustained vitality

The Poseidon Poke €17
Tuna or Salmon, fluffy steamed rice, tangy pickled vegetables, edamame, guacamole, pineapple, crunchy onion, spicy sesame, sesame dressing
Omega-3 boost – Energizing – Antioxidant rich

Garden Glow €13
Crisp mixed greens, cranberries, buttery cashews, toasted seeds, parmesan cheese, balsamic dressing
Antioxidant rich – Skin nourishing – Light & fresh

SHAKES / SMOOTHIES

Alexir of Youth €7.6
Almond / coconut milk, blueberries, collagen powder, chia seeds, cinnamon
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

TimBiohacker Twist €7.7
Coconut water, mixed berries, avocado, plant protein powder, chia seeds, MCT oil
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Spartan Cacao €7.4
Oat/coconut milk, raw cacao powder, banana, espresso shot, peanut butter, maple syrup
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Benitses Bay Blue €7.2
Greek yogurt, blueberries, flaxseed, coconut water, blue spirulina
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

The Well Shake €6.9
Spinach, kiwi, banana, ginger, honey
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Acai Berry Detox €7.2
Acai berries, coconut milk, mixed berries, lime, honey
Immunity boost – digestive – cognitive boosting

Very Berry Workout €6.9
Coconut milk, strawberry, mixed berries, flaxseed, honey
Antioxidant boost – gut friendly

Kids’ Smoothie €6.4
Banana, berries, milk, honey

Smoothie addons: Whey protein €2.5, Vegan Protein €2.5, Collagen €2.5, Nut butters (almond/peanut) €1.9, Matcha €2.3, Spirulina €2.3, Cocoa €1.5, Chia Seeds €1, Oats €0.8, Avocado €1.8, Berries €1.8, Banana €0.9

LUNCH / DINNER

Aegean Omega Boost €20
Salmon, nutty wild rice, tender broccolini, sweet carrot, zesty citrus sauce
Omega-3 boost – Anti-inflammatory – Heart healthy

Ayurveda in Athens €14
Coconut vegetable curry, fluffy steamed rice, sumac
Soothing – Immune supporting – Plant powered

The Titan Plate €38
Grass fed beef steak, sweet potato purée, crisp bok choy, earthy black trumpet sauce
Muscle recovery – Comforting – Iron rich

Mama’s Gnocchi, Upgraded €15
Gnocchi, basil pesto, creamy stracciatella, sweet Florina peppers
Vegetarian protein – Antioxidant boost – Indulgent

Hercules Disc €17
Free range grilled chicken fillet, sweet potato purée, lightly steamed vegetables
Lean protein – Balanced carbs – Clean energy

Delphic Liver €17
Roasted beef liver, smooth potato purée, aromatic black garlic sauce
Iron rich – Nutrient dense – Restorative

SNACKS

Banana Bread €2.3
Carrot Cake €2.3
Peanut butter, oat & chocolate chip cookie €2.5
Chocolate bar with tahini, nuts and cranberries €3.5

(*) Includes frozen ingredients.

DESSERTS

Red Berry Reboot* €9
Vanilla cream tart topped with red fruit
Antioxidant rich – Skin nourishing – Indulgent

Matcha Midas Cheesecake €9
Matcha Basque cheesecake, caramelized hazelnuts, seasonal fruit sauce
Brain boosting – Antioxidant packed – Energizing

Tropical Glow Pudding* €8
Coconut flavored rice pudding, fresh mango, tangy passion fruit
Skin nourishing – Hydrating – Light & fresh

Dream Bar €6.5
Raw cacao, hazelnut, dates, maca, sea salt
Brain boosting – Energy uplifting – Mood enhancing

Mia’s Power Cake €8
Dark chocolate cake with chocolate namelaka and yogurt gelato
Antioxidant rich – Indulgent yet balanced – Mood lifting

ICE CREAM / SORBET €7

Yogurt
Vanilla
Chocolate
Pistachio
Seasonal fruits sorbet



COLD BEVERAGES

Mountain tea €4.3
Yuzu, Lemon, Forest Fruits
Iced Chocolate €5
Jaga Nootropic Soda €4.5
Jaga Wellness Shot €3.9
Japanese Grape Kombucha €5.9
Cold Brew Hibiscus €3
Korean Ginseng Tea €2.5

HOT BEVERAGES

Green Tea €3.7
Black Tea €3.4
Blue Tea €3.7
Organic Mountain Tea €3.8

Tea Selection by Lalani & Co London
Japanese Matcha €6.5
Himalayan Imperial Black €5
Saemidori Gyokuro €5.5
Himalayan Evergreen €5
Kyoto Oolong €5.5
Rohini Darjeeling €5.8

Hot chocolate €5
Sweet Pumpkin Latte €4.2
Korean Spiced Herbal Tea with nuts (w/stevia) €4.2

SOFT DRINKS

Coca Cola 250ml €4
Coca Cola Zero 250ml €4
Soda Water 330ml €4

PREMIUM ARTISAN WATER

µ. Artisan Water
Natural Mineral Water 250ml €2.5
Natural Mineral Water 700ml €3.7
Carbonated Natural Mineral Water 250ml €3
Carbonated Natural Mineral Water 700ml €4.5

Every dish on this menu is:

- Seed oil free
- Gluten-light or gluten-free
- Cooked with extra virgin olive oil
- Rooted in tradition, upgraded for performance
- Built to fuel longevity, focus, and flavour

- The venue provides a special menu for persons with disabilities.
- Please inform us of any allergies.
- The store is obliged to have complaint forms available to customers in the special case by the exit.

CONSUMER IS NOT OBLIGED TO PAY IF THE NOTICE OF PAYMENT HAS NOT BEEN RECEIVED (RECEIPT-INVOICE)

Pricing Supervisor: Themis Kardiolaka

FOOD FOR WELLNESS

wellfoodstudio.gr

ΠΡΩΙΝΟ / BRUNCH

Προζυμένιο Ψωμί €2 / άτομο

Morning Glow Basket €11
Προζυμένιο ψωμί, αφράτο banana bread, βούτυρο, μέλι ερείκης, γραβιέρα σερβίρονται με μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη ή βούτυρο ξηρών καρπών
Ενίσχυση ενέργειας – Boost διάθεσης

Minoan Benedict €14
Αυγά ποσέ, καπνιστός σολομός, σάλτσα hollandaise, φρεσκοψημμένο milk bread, πράσινη σαλάτα
Πλούσιο σε Ω3– Τονώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου
– Ισχυρή αντιφλεγμονώδης δράση

Alex Morning Stack* €11
Pancakes με υψηλή πρωτεΐνη, στραγγιστό γιαούρτι, άγρια μούρα, σιρόπι σφενδάμου, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
Υγιεινά λιπαρά που προάγουν τη μακροζωία – Ισχυρή αντιοξειδωτική δράση – Πλήρες σε θρεπτικά στοιχεία

Well Avocado Toast €10
Προζυμένιο ψωμί, γουακαμόλε (προαιρετικά: επιλογή από αυγά +€2)
Ενέργεια που διαρκεί – comfort food

Green Energy Toast €13
Αυγά ποσέ, ψητά μανιτάρια, κρέμα γραβιέρας, σπανάκι, προζυμένιο ψωμί
Πλούσιο σε πρωτεΐνη – Ισχυρή αντιοξειδωτική δράση – Ενέργεια με διάρκεια

Sunny Start Scramble €11
Αυγά scrambled, καραμελωμένο μπέικον, προζυμένιο ψωμί
Πλούσιο σε πρωτεΐνη – Comfort food – Boost ενέργειας

Spartan Sunrise €25
Ribeye, αυγά σοτέ, σκορδάτο bok choy, γουακαμόλε
Για μυϊκή αποκατάσταση – Πλούσιο σε σίδηρο – Ενέργεια με διάρκεια

Όλα τα πρωινά πιάτα μπορούν να σερβιριστούν με αυγά της προτίμησής σας. Sides: μανιτάρια €2, αβοκάντο €3, σπανάκι σοτέ €2, σολομός καπνιστός €4.5, ψητά ντοματίνια €2.

ΚΑΦΕΣ

Extra δόση €0.6
Γάλα βρώμης / Αμυγδάλου / Καρύδας / Σόγιας €0.4

Espresso €3
Espresso double €3.7
Cappuccino €4.2
Cappuccino double €4.5
Flat white €4.5
Freddo Espresso €4.3
Freddo Cappuccino €4.5
Latte €4.5
Macchiato €3.1
Macchiato double €3.8
Americano €3.7
Cortado €3.1
Καφές φίλτρου €3.3
Matcha latte ζεστό/κρύο €6.5

ΧΥΜΟΙ

Very Vasiliy Vitaliser €6.4
Καρότο, πορτοκάλι, τζίντζερ, κουρκουμάς, πιπέρι
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Rico–Me–Up €6.6
Αγγούρι, σέλερι, σπανάκι, λεμόνι, δυόσμος, πράσινη σπιρουλίνα
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Angelic Glow €6.2
Ανανάς, καρότο, πορτοκάλι, τζίντζερ
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Viktorian Shield €6.3
Μήλο, λεμόνι, τζίντζερ, μαϊντανός, αγγούρι
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Phil Good Juice €6.8
Φράουλα, μύρτιλο, βατόμουρο, χυμός μήλου, βασιλικός (προαιρετικά)
Αντιοξειδωτική δράση – Τόνωση – Ενυδάτωση

BOWLS

Fresh Start Bowl
Βάση της επιλογής σας με φρέσκα εποχικά φρούτα, γκρανόλα, μέλι ερεικής ή σιρόπι σφενδάμου

Overnight Chia Pudding €9
Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες – Υποστηρίζει την καλή πέψη – Ενέργεια με διάρκεια

Στραγγιστό γιαούρτι €8
Υποστηρίξη μικροβιώματος – Υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη – Ενίσχυση διάθεσης

Acai* €10.5
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

ΣΑΛΑΤΕΣ

Harvest Balance €12
Πατατοσαλάτα με φακές beluga, βραστό αυγό, νεροκάρδαμο, λουίζα, γαλομυζήθρα Κρήτης, φρέσκα μυρωδικά, dressing Tonnato
Πλούσιο σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες – Ισορροπημένη ενέργεια

Zorba’s Crunch €15
Ψητό κοτόπουλο ελευθέρας βοσκής, ποικιλία δημητριακών, αβοκάντο, μπροκολίνι, μάνγκο, φρέσκα μυρωδικά, dressing από καμμένο λεμόνι
Πλούσιο σε άπαχη πρωτεΐνη & υγιεινά λιπαρά – Ενέργεια σε ισορροπία

The Poseidon Poke €17
Φρέσκος τόνος ή σολομός, ρύζι ατμού, πικάντικο τουρσί λαχανικών, edamame, γουακαμόλε, ανανάς, τραγανό κρεμμύδι, καυτερό σουσάμι, dressing σουσαμιού
Πλούσιο σε Ω–3 – Τονωτικό – Με αντιοξειδωτική δράση

Garden Glow €13
Πράσινη σαλάτα, cranberries, κάσιους, καβουρδισμένοι σπόροι, Παρμεζάνα, dressing βαλσάμικου
Αντιοξειδωτική δράση – Λαμπερό δέρμα

SHAKES / SMOOTHIES

Alexir of Youth €7.6
Γάλα αμυγδάλου / καρύδας, μύρτιλο, σκόνη κολαγόνου, σπόροι chia, κανέλα
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

TimBiohacker Twist €7.7
Νερό καρύδας, μούρα, αβοκάντο, σκόνη φυτικής πρωτεΐνης, σπόροι chia, έλαιο MCT
Μεταπροπονητικό γεύμα – Αντιοξειδωτική δράση

Spartan Cacao €7.4
Γάλα βρώμης / καρύδας, σκόνη κακάο, μπανάνα, εσπρέσο, φυστικοβούτυρο, σιρόπι σφενδάμου
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Benitses Bay Blue €7.2
Στραγγιστό γιαούρτι, μύρτιλο, λιναρόσπορος, νερό καρύδας, σπιρουλίνα
Μεταπροπονητικό γεύμα – Αντιοξειδωτική δράση

The Well Shake €6.9
Σπανάκι, ακτινίδιο, μπανάνα, τζίντζερ, μέλι
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Acai Berry Detox €7.2
Acai Berries, γάλα καρύδας, mixed berries, λάιμ, μέλι
Ενίσχυση ανοσοποιητικού – ενίσχυση πέψης – ενίσχυση εγκεφαλικής λειτουργίας

Very Berry Workout €6.9
Γαλα καρύδας, φράουλα, mixed berries, λιναρόσπορος, μέλι
Αποτοξινωτική δράση – ενίσχυση πέψης

Kids’ Smoothie €6.4
μπανάνα, berries, γάλα, μέλι

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ / ΒΡΑΔΙΝΟ

Aegean Omega Boost €20
Σολομός, μιξ μαύρου και λευκού ρυζιού, μπροκολίνι, καρότο, σάλτσα εσπεριδοειδών
Πλούσιο σε Ω–3 – Αντιφλεγμονώδης δράση – Προάγει την υγεία της καρδιάς

Ayurveda in Athens €14
Κάρυ λαχανικών με καρύδα, ρύζι ατμού, σουμάκ
Ενίσχυση ανοσοποιητικού – Μείωση Φλεγμονής

The Titan Plate €38
Μοσχαρίσιο steak ελευθέρας βοσκής, πουρές γλυκοπατάτας, bok choy, σάλτσα μαύρης τρομπέτας
Αποκατάσταση μυών – Comfort – Πλούσιο σε σίδηρο

Mama’s Gnocchi, Upgraded €15
Gnocchi, πέστο βασιλικού, τυρί stracciatella, πιπεριές Φλωρίνης
Χορτοφαγική πρωτεΐνη – Αντιοξειδωτική δράση

Hercules Disc €17
Ψητό κοτόπουλο ελευθέρας βοσκής, πουρές γλυκοπατάτας, λαχανικά στον ατμό
Πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας – Ισορροπημένοι υδατάνθρακες – Πηγή ενέργειας

Delphic Liver €17
Συκώτι μοσχαρίσιο σχάρας, πουρές πατάτας, αρωματική σάλτσα μαύρου σκόρδου
Πλούσιο σε σίδηρο – Πλούσιο σε πολύτιμα θρεπτικά στοιχεία

SNACKS

Banana Bread €2.3
Carrot Cake €2.3
Cookie με φυστικοβούτυρο, βρώμη και σοκολάτα €2.5
Μπάρα σοκολάτας με ταχίνι, ξηρούς καρπούς και cranberries €3.5

(*) Περιέχει κατεψυγμένο προϊόν.

Smoothie Add ons: Πρωτεΐνη Ορού Γάλακτος €2.5, Vegan Πρωτεΐνη €2.5, Κολлагόνο €2.5, βούτυρο ξηρών καρπών (αμύγδαλο/φυστίκι) €1.9, matcha €2.3, σπιρουλίνα €2.3, κακάο €1.5, σπόροι τσία €1, νιφάδες βρώμης €0.8, αβοκάντο €1.8, berries €1.8, μπανάνα €0.9

ΚΡΥΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Τσάι βουνού €4.3
Yuzu, Lemon, Forest Fruits
Σοκολάτα γάλακτος €5
Jaga Nootropic Soda €4.5
Jaga Wellness Shot €3.9
Japanese Grape Kombucha €5.9
Cold Brew Hibiscus Dine in €3
Korean Ginseng Tea €2.1

ΖΕΣΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Πράσινο τσάι €3.7
Μαύρο τσάι €3.4
Μπλε τσάι €3.7
Βιολογικό Τσάι βουνού €3.8

Tea Selection by Lalani & Co London
Japanese Matcha €6.5
Himalayan Imperial Black €5
Saemidori Gyokuro €5.5
Himalayan Evergreen €5
Kyoto Oolong €5.5
Rohini Darjeeling €5.8

Σοκολάτα γάλακτος €5
Sweet Pumpkin Latte 4.2€
Korean Spiced Herbal Tea με ξηρούς καρπούς (stevia) 4.2€

SOFT DRINKS

Coca Cola 250ml €4
Coca Cola Zero 250ml €4
Soda Water 330ml €4

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Red Berry Reboot* €9
Τάρτα κρέμας βανίλιας με κόκκινα φρούτα
Αντιοξειδωτική δράση – Λάμψη στο δέρμα

Matcha Midas Cheesecake €9
Βάσκιο τσιζκέικ με matcha, καραμελωμένα φουντούκια, σάλτσα εποχιακών φρούτων
Ενίσχυση συγκέντρωσης – Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία – Τονωτικό

Tropical Glow Pudding* €8
Ρυζόγαλο με άρωμα καρύδας, φρέσκο μάνγκο & passion fruit
Λαμπερή επιδερμίδα – Ενυδάτωση

Dream Bar €6.5
Μαύρη σοκολάτα, φουντούκι, χουρμάδες, masca, θαλασσινό αλάτι
Ενίσχυση γνωστικών λειτουργιών – Boost ενέργειας & διάθεσης

Mia’s Power Cake €8
Κέικ μαύρης σοκολάτας με namelaka σοκολάτας και παγωτό γιαούρτι
Αντιοξειδωτική δράση – Ισορροπημένη απόλαυση

ΠΑΓΩΤΟ / SORBET €7

Γιαούρτι
Βανίλια
Σοκολάτα
Φυστίκι
Σορμπέ εποχιακών φρούτων



PREMIUM ARTISAN WATER

μ. Artisan Water
Φυσικό Μεταλλικό 250ml €2.5
Φυσικό Μεταλλικό 700m €3.7
Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό 250ml €3
Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό 700ml €4.5

Κάθε πιάτο σε αυτό το μενού είναι:
• Χωρίς σπορέλαια
• Ελαφρύ σε γλουτένη ή χωρίς γλουτένη
• Μαγειρεμένο με εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
• Βασισμένο στην παράδοση, αλλά φτιαγμένο για καλύτερη απόδοση
• Σχεδιασμένο να στηρίζει τη μακροζωία, τη διαύγεια και την απόλαυση

– Το κατάστημα διαθέτει ειδικό κατάλογο για πληροφόρηση ατόμων με αναπηρία (Α.με.Α).
– Παρακαλώ ενημερώστε μας για τυχόν αλλεργίες.
– Το κατάστημα διαθέτει υποχρεωτικά φύλλα διαμαρτυρίας για τους πελάτες σε ειδική θέση δίπλα στην έξοδο

Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΕΑΝ ΔΕΝ ΛΑΒΕΙ ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ (ΑΠΟΔΕΙΞΗ-ΤΙΜΟΛΟΓΙΟ)

Αγορανομικός Υπεύθυνος: Θέμις Καρδιόλακα

FOOD FOR
WELLNESS
wellfoodstudio.gr