

SANDWICHES

Mushroom Muse €4
Ψητά μανιτάρια, παρμεζάνα, χούμους, προζυμένιο ψωμί
Φυτική πρωτεΐνη – Υγιεινά λιπαρά – Αντιοξειδωτική δράση

Lean & Clean €4.5
Ψητό κοτόπουλο ελευθέρας βοσκής, γραβιέρα, πίκλα αγγουριού, iceberg, ελαφριά μαγιονέζα με σουσάμι, προζυμένιο ψωμί
Πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας χωρίς περιττά λιπαρά – Τονωτικό

Omega Fuel €6.5
Σολομός καπνιστός, κρέμα τυριού, αγγούρι, ψωμί ολικής άλεσης
Ενίσχυση διάθεσης – Ισορροπημένα μακροθρεπτικά συστατικά

(*) Περιέχει κατεψυγμένο προϊόν.

TAKE AWAY

ΚΑΦΕΣ
Έξτρα δόση €0.6
Γάλα βρώμης / Αμυγδάλου / Καρύδας / Σόγιας +€0.4

Espresso €1.8
Espresso double €2.2
Cappuccino €2.4
Cappuccino double €2.5
Flat white €2.5
Freddo Espresso €2.4
Freddo Cappuccino €2.6
Latte €2.5
Macchiato €1.9
Macchiato double €2.1
Americano €2.2
Cortado €1.9
Καφές φίλτρου €2
Matcha latte ζεστό/κρύο €5.3

ΖΕΣΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Πράσινο Τσάι €2.1
Κόκκινο τσάι €2.1
Μπλε Τσάι €2.3

Tea Selection
by Lalani & Co London
Japanese Matcha €5.2
Himalayan Imperial Black €3.8
Saemidori Gyokuro €5.5
Himalayan Evergreen €3.8
Kyoto Oolong €4.2
Rohini Darjeeling €4.5

Σοκολάτα Γάλακτος €2.4
Sweet Pumpkin Latte €3.8
Korean Spiced Herbal Tea με Ξηρούς καρπούς (stevia) €3.8

BOWLS

Fresh Start Bowl
Βάση της επιλογής σας με εποχιακά φρούτα, γκρανόλα, μέλι ερεϊκής ή σιρόπι σφενδάμου

Overnight Chia Pudding €7
Πλούσιο σε Ω-3 – Υποστηρίζει την καλή πέψη – Ενέργεια με διάρκεια

Greek Yogurt €6
Υποστήριξη μικροβιώματος – Πλούσιο σε πρωτεΐνη

Acai* €8
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

SNACKS

Banana Bread €2
Carrot Cake €2
Cookie με φυτικόβούτυρο, βρώμη και σοκολάτα €2.5
Μπάρα σοκολάτας με ταχίνι, ξηρούς καρπούς και cranberries €3.5

ΣΑΛΑΤΕΣ

Harvest Balance €6
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 €7.5
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 €9
Επιλογή σολομού ή Ελληνικού τόνου, ρύζι ατμού, πικάντικο τουρσί λαχανικών, edamame, γουακαμόλε, ανανάς, τραγανό κρεμμύδι, καυτερό σουσάμι, dressing σουσαμιού
Πλούσιο σε Ω-3 – Τονωτικό – Με αντιοξειδωτική δράση

ΚΡΥΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Τσάι βουνού €3.2
Yuzu, Lemon, Forest Fruits
Σοκολάτα γάλακτος €2.4
Jaga Nootropic Soda €4
Jaga Wellness Shot €3.5
Kombucha €5.5
Cold Brew Hibiscus €2.6
Korean Ginseng Tea €2.1

XYMOI

Very Vasilij Vitaliser €6
Καρότο, πορτοκάλι, τζίντζερ, κουρκουμάς, πιπέρι
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Rico-Me-Up €6.2
Αγγούρι, σέλερι, σπανάκι, λεμόνι, δυόσμος, πράσινη Σπιρουλίνα
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Angelic Glow €5.8
Ανανάς, καρότο, πορτοκάλι, τζίντζερ
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Viktorian Shield €6
Μήλο, λεμόνι, τζίντζερ, μαϊντανός, αγγούρι
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Phil Good Juice €6.4
Φράουλα, μύρτιλο, batόμυρο, χυμός μήλου, βασιλικός (προαιρετικά)
Αντιοξειδωτική δράση – Τόνωση – Ενυδάτωση

SHAKES / SMOOTHIES

Alexir of Youth €7.2
Γάλα αμυγδάλου / καρύδας, μύρτιλο, σκόνη κολαγόνου, σπόροι χία, κανέλα
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

TimBiohacker Twist €7.3
Νερό καρύδας, μούρα, αβοκάντο, σκόνη φυτικής πρωτεΐνης, σπόροι χία, έλαιο MCT
Μεταπροπονητικό γέυμα – Αντιοξειδωτική δράση

Spartan Cacao €7
Γάλα βρώμης / καρύδας, σκόνη κακάο, μπανάνα, εσπρέσο, φυτικόβούτυρο, σιρόπι σφενδάμου
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Benitses Bay Blue €6.8
Στραγγιστό γιαούρτι, μύρτιλο, λιναρόσπορος, νερό καρύδας, σπιρουλίνα
Μεταπροπονητικό γέυμα – Αντιοξειδωτική δράση

The Well Shake €6.5
Σπανάκι, ακτινίδιο, μπανάνα, τζίντζερ, μέλι
Αντιοξειδωτική δράση – Τονωτικό – Δροσιστικό

Acai Berry Detox €6.8
Acai Berries, γάλα καρύδας, mixed berries, λάιμ, μέλι
Ενίσχυση ανοσοποιητικού – ενίσχυση πέψης – ενίσχυση εγκεφαλικής λειτουργίας

Very Berry Workout €6.5
Γάλα καρύδας, φράουλα, mixed berries, λιναρόσπορος, μέλι
Αποτοξινωτική δράση – ενίσχυση πέψης

Kids’ Smoothie €6
μπανάνα, berries, γάλα, μέλι

Smoothie Add ons: Πρωτεΐνη Ορού Γάλακτος €2.5, Vegan Πρωτεΐνη €2.5, Κολлагόνο €2.5, βούτυρο Ξηρών καρπών (αμύγδαλο/φυστική) €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

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Coca Cola 330ml €2,3
Coca Cola Zero 330ml €2,3
Soda Water 330ml €2,3

PREMIUM ARTISAN WATER

μ. Artisan Water
Φυσικό Μεταλλικό 250ml €1.5
Φυσικό Μεταλλικό 330ml €1
Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό 250ml €2
Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό 330ml €1.4
Ανθρακούχο Φυσικό Μεταλλικό με Λεμόνι 330ml €1.4

FOOD
FOR
WELLNESS
wellfoodstudio.gr

SANDWICHES

Mushroom Muse €7

Grilled mushrooms, parmesan cheese, silky hummus, rustic sourdough bread
Plant protein – Healthy fats – Antioxidant rich

Lean & Clean €8

Free range grilled chicken fillet, graviera cheese, tangy pickled cucumber, crisp iceberg lettuce, light sesame mayonnaise, rustic sourdough
Lean protein – Healthy fats – Energizing

Omega Fuel €6.5

Smoked salmon, cream cheese, cucumber, whole grain bread
Mood uplifting – balanced macronutrients

(*) Includes frozen ingredients.

BOWLS

Fresh Start Bowl

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

Overnight Chia Pudding €8

Omega-3 rich – Gut friendly – Steady energy

Greek Yogurt €7

Probiotic support – Protein rich – Mood boosting

Acai* €8

Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

SNACKS

Banana Bread €2

Carrot Cake €2

Peanut butter, oat & chocolate chip cookie €2.5
Chocolate bar with tahini, nuts and cranberries €3.5

SALADS

Harvest Balance €6

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 €7.5

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 €9

Option of Salmon or bluefin tuna tataki, fluffy steamed rice, tangy pickled vegetables, edamame, guacamole, pineapple, crunchy onion, spicy sesame, sesame dressing
Omega-3 boost – Energizing – Antioxidant rich

TAKE AWAY

COFFEE

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

Espresso €1.8
Espresso double €2.2
Cappuccino €2.4
Cappuccino double €2.5
Flat white €2.5
Freddo Espresso €2.4
Freddo Cappuccino €2.6
Latte €2.5
Macchiato €1.9
Macchiato double €2.1
Americano €2.2
Cortado €1.9
Filter Coffee €2
Matcha latte hot / iced €5.3

HOT BEVERAGES

Green Tea €2.1
Red Tea €2.1
Blue Tea €2.3

Tea Selection
by Lalani & Co London
Japanese Matcha €5.2
Himalayan Imperial Black €3.8
Saemidori Gyokuro €5.5
Himalayan Evergreen €3.8
Kyoto Oolong €4.2
Rohini Darjeeling €4.5

Hot chocolate €2.4
Sweet Pumpkin Latte €3.8
Korean Spiced Herbal Tea with nuts (w/stevia) €3.8

COLD BEVERAGES

Mountain Tea €3.2
Yuzu, Lemon, Forest Fruits
Iced Chocolate €2.4
Jaga Nootropic Soda €4
Jaga Wellness Shot €3.5
Japanese Grape Kombucha €5.5
Cold Brew Hibiscus €2.6
Korean Ginseng Tea €2.1

JUICES

Very Vasilii Vitaliser €6
Carrot, orange, ginger, turmeric root, black pepper
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Rico-Me-Up €6.2
Cucumber, celery, spinach, lemon, spearmint, green spirulina
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Angelic Glow €5.8
Pineapple, carrot, orange, ginger
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Viktorian Shield €5.9
Apple, lemon, ginger, parsley, cucumber
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Phil Good Juice €6.4
Strawberries, blueberries, blackberries, apple juice, basil (optional)
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

SHAKES / SMOOTHIES

Alexir of Youth €7.2
Almond / coconut milk, blueberries, collagen powder, chia seeds, cinnamon
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

TimBiohacker Twist €7.3
Coconut water, mixed berries, avocado, plant protein powder, chia seeds, MCT oil
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Spartan Cacao €7
Oat / coconut milk, raw cacao powder, banana, espresso shot, peanut butter, maple syrup
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Benitses Bay Blue €6.8
Greek yogurt, blueberries, flaxseed, coconut water, blue spirulina
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

The Well Shake €6.5
Spinach, kiwi, banana, ginger, honey
Antioxidant rich – Energizing – Cooling & hydrating

Acai Berry Detox €6.8
Acai berries, coconut milk, mixed berries, lime, honey
Immunity boost – digestive – cognitive boosting

Very Berry Workout €6.5
Coconut milk, strawberry, mixed berries, flaxseed, honey
Antioxidant boost – gut friendly

Kids' Smoothie €6
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

SOFT DRINKS

Coca Cola 330ml €2.3
Coca Cola Zero 330ml €2.3
Soda Water 330ml €2.3

PREMIUM ARTISAN WATER

µ. Artisan Water
Natural Mineral Water 250ml €1.5
Natural Mineral Water 330ml €1
Carbonated Natural Mineral Water 250ml €2
Carbonated Natural Mineral Water 330ml €1.4
Carbonated Natural Mineral Water with Lemon 330ml €1.4

well 
FOOD
FOR
WELLNESS
wellfoodstudio.gr