

ΚΑΦΕΣ

ΖΕΣΤΟΙ

ESPRESSO

CAPPUCCINO

LATTE

AMERICANO

NES

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ή BITTER

KPYOI

FREDDO ESPRESSO

FREDDO CAPPUCCINO

LATTE

ΣΟΚΟΛΑΤΑ

SMOOTHIES ΦΡΕΣΚΩΝ ΦΡΟΥΤΩΝ

Ta Smoothies μας είναι ότι πιο υγιεινό, διότι είναι μόνο από φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης, με αγνό μέλι!!!
Γάλα αμυγδάλου extra +0,90

NEW SUPERNOVA SHAKE

Μπανάνα-Φράουλα-Τσιτι-Κάσιους-Πρωτεΐνη-Γάλα-Μέλι

CARIBBEAN SUNSET

Μάνγκο-Ανανάς-Φράουλες-Χυμός πορτοκάλι-Γιαούρτι βανίλια-Μέλι

RAZZLE DAZZLE

Raspberries-Μπανάνα-Γιαούρτι-Γάλα-Μέλι

WEIGHT LOSS BREAKFAST

Σπανάκι-Μπανάνα-Φυστικοβούτυρο-Σπόροι κάνναβης-Κανέλα-

Γάλα αμυγδάλου-Πρωτεΐνη

POWER PROTEIN

Μπανάνα-Φυστικοβούτυρο-Blueberries-Γάλα-1 Scoop Whey Πρωτεΐνη

VEGAN PROTEIN

1 Scoop Βιολογική Πρωτεΐνη Σόγιας-Μπανάνα,-Φυστικοβούτυρο-

Γάλα αμυγδάλου-Tζίντζερ-Μαύρη ζάχαρη

MAUI

Ananá-Φράουλα-Πορτοκάλι-Μέλι

SUMMER LOVE

Mάνγκο-Φράουλα-Ανανάς-Passion fruit-Μέλι

VERY BERRY

Blueberries-Raspberries-Φράουλα-Πορτοκάλι-Μέλι

PASSION MANGO

Mάνγκο-Passion fruit-Ananá-Πορτοκάλι-Μέλι

ANTIOX GINGER

Πορτοκάλι-Raspberries-Ginger-Μέλι

Επιλέξτε το γάλα που θέλετε πλίρες, ελαφρύ, αμυγδάλου ή καρύδας

PRE WORK OUT

Μπανάνα-Φράουλες-Βρώμη-Φυστικοβούτυρο-Μέλι-Γάλα

PEANUT BUTTER

Μπανάνα-Γάλα-Μέλι-Φυστικοβούτυρο

ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ SMOOTHIES

ΜΕ ΤΑ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΥΛΙΚΑ

ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

ΦΥΣΙΚΟΣ ΧΥΜΟΣ ΡΟΖ ΓΚΡΕΪΠΦΡΟΥΤ

ΛΕΜΟΝΑΔΑ

ΛΕΜΟΝΑΔΑ RASPBERRY

S M L

ΜΟΝΗ ΔΟΣΗ ΔΙΠΛΗ ΔΟΣΗ ΤΡΙΠΛΗ ΔΟΣΗ

1,00€	1,50€	2,00€
1,70€	2,20€	2,70€
1,70€	2,20€	2,70€
1,50€	2,00€	2,50€
1,40€	1,90€	2,40€
1,90€	2,40€	2,90€

ΔΙΠΛΗ ΔΟΣΗ ΤΡΙΠΛΗ ΔΟΣΗ ΤΕΤΡΑΠΛΗ ΔΟΣΗ

2,00€	2,50€	3,00€
2,20€	2,70€	3,20€
2,20€	2,50€	3,20€
2,20€	2,70€	3,20€

S M L

400ML 500ML 600ML



BAGELS

Λευκό & ολικής

CHICKEN BACON AVOCADO

Κοτόπουλο, διπλό μπέικον, τυρί, ντομάτα, αβοκάντο, μαγιονέζα

BAGEL GUacamole

Μπέικον, ντομάτα, τυρί, τηγανητό αυγό, μαρούλι, guacamole, dressing μαγιονέζα

KOTOPOULO

Ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, ρόκα, ντομάτα, dressing μαγιονέζα-μουστάρδα

PHILI

Διπλό τυρί κρέμα, γαλοπούλα καπνιστή, αγγουράκι

KAPNISTOS SOLOMOS

Καπνιστός σολομός, τυρί κρέμα, horseradish, αγγουράκι, μαρούλι

LIGHT BAGEL

Γαλοπούλα καπνιστή, τυρί με χαμπλά λιπαρά, μαρούλι, αγγουράκι, ντομάτα, dressing μαγιονέζα light

ΤΗΓΑΝITO ΑΥΓΟ

Τηγανητό αυγό, μπέικον, dressing κέτσαπ

ΑΥΓΑ

Διαλέξτε τα αυγά σας ομελέτα, scrambled ή μάτια

Συνοδεύστε τα αυγά σας με ένα bagel λευκό ή ολικής 1,20€

ΠΡΟΤΑΣΗ!!! Συνοδεύστε την ομελέτα σας με μικρή πράσινη σαλάτα 1,20€

EAST L.A. BREAKFAST EGGS [Προτείνουμε με scrambled eggs]

Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με τυρί, σερβίρισμένα επάνω σε κομμένη τορτίγια με ντομάτα, αβοκάντο, κόλιανδρο, κρεμμυδάκι φρέσκο, lime

ΜΠΕΪΚΟΝ

Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με μπέικον, ντομάτα, μανιτάρια, τυρί

ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ

Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με γαλοπούλα καπνιστή, ντομάτα, πιπεριά, τυρί

LIGHT

Διαλέξτε τον τύπο αυγών που επιθυμείτε με 5 ασπράδια αυγού, γαλοπούλα, τυρί light, ντομάτα

GRANOLA BOWLS

CLASSIC GRANOLA, γιαούρτι, granola, μπανάνα, blueberries, αμύγδαλο φιλέ και μέλι

CHOCO PEANUT BUTTER, γιαούρτι, granola choco peanut butter, μπανάνα, πραλίνα φουντουκιού, φυστικοβούτυρο

ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2% & ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΕΣ

NEW PROTEIN YOGI

Γιαούρτι με ένα scoop πρωτεΐνη, μπανάνα, αμύγδαλα, blueberries και μέλι

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

μήλο, μπανάνα, δημητριακά και μέλι

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΙΣ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

δημητριακά και μέλι

ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΜΟΥΡΑ

blueberries, raspberries, μπανάνα, δημητριακά και μέλι

ΦΡΟΥΤΟΣΑΛΑΤΑ (MONO ΦΡΟΥΤΑ)

μήλο, μπανάνα, αχλάδι, ανανά και μέλι



HEALTHY PANCAKES

Με αλεύρι ολικής, νιφάδες βρώμης, μέλι, χωρίς ζάχαρη

CARROT CAKE PANCAKES

Με κρέμα philly, πεκάν, maple syrup

PROTEIN PANCAKES

Με μπανάνα, γιαούρτι, μέλι

HEALTHY PANCAKES ME MAPLE SYRUP

Με πεκάν, μπανάνα και maple syrup

HEALTHY PANCAKES

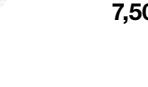
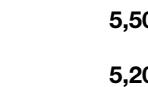
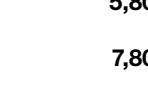
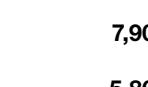
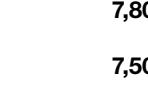
Με μέλι

HEALTHY PANCAKES

Με μούρα, μπανάνα και μέλι

HEALTHY PANCAKES

Με φυστικοβούτυρο, μέλι και μπανάνα



ΣΟΥΠΕΣ

Συνοδεύστε τη σούπα σας με ένα bagel λευκό ή ολικής 1,20€

ΜΠΡΟΚΟΛΟ BLUE CHEESE

Κρέμα μπρόκολου και λαχανικών με τρίμια ωριμασμένου bluecheese



7,20€

THAI CURRY SOUP (ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Ή ΓΑΡΙΔΕΣ) SPICY!!!

Σούπα curry, κοτόπουλο ή γαρίδες, νούντλς, μπρόκολο, μαντάρια, κόλιανδρο, κρεμμυδάκι φρέσκο

7,20€/9,70€

ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΟΥΠΑ ΜΕ ΚΑΤΙΚΙ ΚΑΙ ΜΠΕΪΚΟΝ

Κολοκύθα, τζίντζερ, κατίκι, ξερωμένο μπέικον

7,80€

SALAD UP CLASSICS

Συνοδεύστε τη σαλάτα σας με ένα bagel λευκό ή ολικής 1,20€

ΚΑΙΣΑΡΑ

Μαρούλι mix, ψωτό κοτόπουλο, παρμεζάνα, κρoutόν, dressing Καίσαρα. [Πρόταση!!! Προσθέστε ξερωμένο μπέικον +1,20. Προσθέστε ένα ολόκληρο φιλέτο κοτόπουλο +3,70]

7,20€

PHILIP'S SALAD

Salad up mix, κοτόπουλο, μπέικον, ένταμ, καλαμπόκι, καρότο, αβοκάντο, αυγό, ντοματίνια, κρεμμύδι, dressing dijon mayo

8,20€

ΚΡΑΝΙΜΠΕΡΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Salad up mix, ψωτό κοτόπουλο, ένταμ, καβουρδισμένο αμύγδαλο, αγγουρί, αποξηραμένα κράνημπερι, dressing vinaigrette raspberry

8,20€

ΚΑΒΟΥΡΙ

Crunchy mix, στικ καβουριού, αγγουράκι, κρεμμυδάκι φρέσκο, αυγό, κρoutόν, μαϊντανό, άνηθο, dressing γλυκό τσιτί

7,20€

HONEY MUSTARD CHICKEN OR STEAK SALAD

Salad up mix, honey mustard κοτόπουλο ή steak, κόκκινο λάχανο, αβοκάντο, ντοματίνια, αυγό, χουρμάδες, κρεμμύδι, μπέικον, dressing honey mustard

8,80€/9,70€

L.A. CHICKEN SALAD

Crunchy mix, κοτόπουλο παρπικά, μπέικον, αβοκάντο, κόλιανδρο, τορτίγια τοπική, γιαούρτι, dressing αβοκάντο. [Πρόταση!!! Προσθέστε ένταμ πάνω από το ζεστό κοτόπουλο +1,20]

8,90€

ΣΟΛΟΜΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Salad up mix, καπνιστός σολομός, μισό αβοκάντο, αγγουράκι, άνηθο, κρεμμυδάκι φρέσκο, ντοματίνια, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι

10,90€

POWER SALADS



12,80€

POWER DUCK

Crunchy mix, τραγανή πάπια, αυγό, αγγουράκι, καρότο, ντοματίνια, αβοκάντο, dressing μέλι-miso mayo

14,20€

POWER SHRIMP

Crunchy mix, γαρίδες Cajun, guacamole, ντοματίνια, μαύρο φασόλι, καλαμπόκι, dressing αβοκάντο

13,90€

POWER TERIYAKI BEEF

Crunchy mix, ρόκα-σπανάκι mix, διπλό μοσχάρι Teriyaki, κινόα, διπλό μπρόκολο, διπλό φασόλι ενταμάμε, αγγουρί, σουσάμι, dressing ασιατικό

12,90€

POWER PROTEIN SALAD

Μαρούλι mix, φιλέτο κοτόπουλο Cajun, αυγό, κινόα, διπλό καλαμπόκι, διπλό αβοκάντο, ντοματίνια, κρεμμύδι, cottage cheese, dressing lemon spiced

9,80€

ΒΑΣΕΙΣ ΣΑΛΑΤΩΝ:

ZEN MIX: Λόλα πράσινη, Ραντίτοιο, Baby Σπανάκι, Baby Πατζαρόφυλλο

12,80€

SALAD UP MIX: Μαρούλι Romaine, Baby Ρόκα, Μπατάβια πράσινη, Μπατάβια κόκκινη

12,80€

ΡΟΚΑ-ΣΠΑΝΑΚΙ MIX: Baby Ρόκα, Baby Σπανάκι

14,80€

ΜΑΡΟΥΛΙ MIX: Μαρούλι Iceberg & Μαρούλι Romaine

14,80€

CRUNCHY MIX: Λάχανο, Μαρούλι mix, Εσκαρόλ, Baby Πατζαρόφυλλο, Καρότο

14,80€

* Η φέτα είναι Π.Ο.Π. | Οι γαρίδες και το φιλέτο σολομού είναι κατεψυγμένα. | Το ελαιόλαδο είναι εξαιρετικά παρθένο.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΣΕΦ

CHICKEN AND CRUNCH SPICY!!!

Ζεν mix, spicy κοτόπουλο, τραγανά γλασαρισμένα κάσιους, καρότο, ντοματίνια, κρεμμυδάκι φρέσκο, κρεμμυδάκι φρέσκο, κρέμα αβοκάντο, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο



12,90€

ΠΕΣΤΡΟΦΑ ΨΗΤΗ

Ζεν mix, ψητή πέστροφα σβοσμένη με λεμόνι, ντοματίνια, αγγουράκι, ελιές, κάπαρη, άνηθο, κρεμμυδάκι φρέσκο, κρέμα αβοκάντο, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

11,90€

FALAFEL & HUMUS

Ζεν mix, φαλαφέλ, χούμους, δυόσμο, καβουρδισμένο αμύγδαλο, ντοματίνια, κόκκινο λάχανο, εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

10,90€

MEXICAN CHICKEN SALAD

Μαρούλι mix, κοτόπουλο Cajun, καλαμπόκι, κόλιανδρο, jalapeño, κρεμμύδι, ένταμ, ντοματίνια, sour cream, dressing creamy chilli lime

9,80€

FANCY SHRIMP

Zen mix, γαρίδες σωτέ, ντοματίνια και αβοκάντο μαριναρισμένα, κόλιανδρο, jalapeño, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι

12,50€

SPICY CHICKEN OR SALMON MANGO

Zen mix, μπρόκολο, πλιόπορο, μάγκο, κινόα, κόκκινη πιπεριά, κρεμμυδάκι φρέσκο, κοτόπουλο spicy, flakes κρεμμυδί, dressing μάγκο

8,90€/12,90€

SWEET THAI CHILI SALMON FILET

Zen mix, ανανά, κόλιανδρο, κινόα, κόκκινη πιπεριά, κρεμμυδάκι φρέσκο, φιλέτο σολομού σβοσμένη με dressing γλυκό τσιτί, flakes κρεμμυδί, dressing γλυκό τσιτί

12,90€

STEAK TACO BOWL

Zen mix, σπανάκι baby, κόκκινο λάχανο, κόλιανδρο, ντοματίνια, καλαμπόκι, τριμένο ένταμ, τορτίγια τοπική, αβοκάντο, cajun steak, dressing pink poppy

11,90€

CAESAR SALMON PASTA

Ζυμαρικά, μαρούλι mix, spicy ψητός σολομός, μπέικον ξεροψημένο, παρμεζάνα, dressing Καίσαρα

11,90€

SALMON FILET PASTA

Ζυμαρικά, φιλέτο σολομού, κολοκυθάκι ψωτό, κρεμμυδάκι φρέσκο, άνηθο, dressing poppy

12,50€

CHICKEN AND CORN PASTA SALAD

Ζυμαρικά, ρόκα, κοτόπουλο σωτέ, κρεμμύδι, πάπρικα, καλαμπόκι, dressing mayo

8,20€

GREEK SUMMER PASTA SALAD

Ζυμαρικά, spring mix, αγγουράκι, ντοματίνια, φέτα, κάπαρη, ελιές, βασιλικό, rίγανη, dressing Greek

7,80€

KAISARA

Ζυμαρικά, ψητό κοτόπουλο, παρμεζάνα, ξεροψημένο μπέικον, dressing Καίσαρα

7,20€

SKINNY LEMON SHRIMP CAESAR

Μαρούλι mix, γαρίδες σβοσμένες με λεμόνι, μπέικον low fat, αυγό, αβοκάντο, κρoutόν ολικής, παρμεζάνα, dressing low fat Caesar

10,90€

SHRIMP AVOCADO SALAD

Μαρούλι mix, γαρίδες Cajun, διπλό αβοκάντο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, καλαμπόκι, μαϊντανό, κόλιανδρο, dressing ελαιόλαδο-μέλι

10,90€

SUPER TUNA

Crunchy mix, τόνος, κινόα, καλαμπόκι baby, φασόλι ενταμάμε, κρεμμυδάκι φρέσκο, μανιτάρια λευκά, λιαστή ντομάτα, dressing low fat Καίσαρα

8,50€

ΦΙΛΕΤΟ ΠΕΣΤΡΟΦΑΣ

Salad up mix, αβοκάντο, ντοματίνια, κινόα, άνηθο, κρεμμυδάκι φρέσκο, φιλέτο πέστροφας, dressing ελαιόλαδο-λεμόνι με dressing ασιατικό. [Πρόταση!!! Προσθέστε ένα αικόνι φιλέτο για πλήρες γεύμα +3,20]

8,90€

ΚΑΙΣΑΡΑ Χ