



**THE FIRST VEGAN HOTEL RESTAURANT IN CYPRUS**

# Seashells Healthy Living was born out of a dream to help reduce our carbon footprint on the planet, to help our bodies be the healthiest they can be and to reduce animal suffering.

Cyprus as an island is now known for its famous meat dishes, however traditionally the Mediterranean diet was one full of fresh vegetables and legumes, with few meat and dairy products being served regularly. It was indeed one of the healthiest diets in the world.

Seashells is not only Cyprus's first hotel vegan restaurant, it is also the island's first vegan beach restaurant and Limassol's first fully vegan restaurant. The food centers around not so much as what you can't eat, but rather all the things you can, and all the things that will help your body thrive at its optimum level, while still maintaining delicious flavours that both Cyprus and our award winning St Raphael Resort and Marina are so famous for. It is, in essence, a vegan restaurant for non vegans! While many of our customers are vegetarian or vegan, the majority are simply curious as to what the cuisine offers or looking for a healthy, lighter, plant based meal while visiting our blue flag beach, which is one of the biggest hotel beaches on the island and the very first certified 'plastic-free' beach in Limassol.

Serving delicious wraps, sumptuous salads, mouthwatering burgers (not to mention the world famous Beyond Burger and Moving Mountain which tastes like meat!) and fantastic desserts which are processed sugar free! The ethos is a healthy body, mind and spirit with dairy and white sugar alternatives, fresh juices and smoothies and even hummus, quinoa and corn crisps among others as grab n' go snacks.

Our sustainable goals do not stop at the food, but continue to our choice of furniture, crockery and cutlery, staff uniforms, take away packaging and water bottles. We offer recycle bins for cartons including plastic, paper and tins, and serve our own take away food only in biodegradable packaging. We also offer a free drink to anyone who collects a bucket of rubbish from our beach, and breastfeeding mums are welcome to relax and feed their babies on our premises with a complimentary beverage!

Looking towards a brighter future for our city, our island and our beloved planet, we are positive that every small step each individual takes towards a cleaner world will help, and this can start with a meal! So come join us and pick up your forks to delve into the most interesting and delicious meal you can imagine, while helping to save both your body and the planet, not to mention many many animals along the way!

# NUTRITIOUS BOWLS AND SALADS

## ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΛΣ

### GREEN CYPRUS LENTIL SALAD - FENNEL PISTACHIO PESTO <sup>(6)</sup>

Lentils, rocket Kalamata olives, green tomato, pickled daikon radish and fresh dill

*Σαλάτα με φακές "Μπελούγκα", ρόκα καλαμάτα πράσινη ντομάτα, ρεπανάκι τύπου "daikon" και φρέσκο άνηθο*

**€13.00**

### POKE "SEAFOOD" SALAD <sup>(6, 11)</sup>

Tuna sashimi "unagi eel" mixed leaves, cucumber ginger miso dressing

*Σαλάτα με ντομάτα "shashimi", μανιτάρια shitake, "unagi eel", σάλτσα από "miso" και τζίντζερ*

**€14.00**

### SEASHELLS SALAD <sup>(1, 6)</sup>

Tomato, beetroot, cucumber, celery, green and red peppers, spring onions green olive oil, and spicy kale crisps

*Ντομάτα παντζάρι, αγγούρι, σέλινο, πιπεριές, ελαιόλαδο και τσιπς από λαχανίδα*

**€14.00**

### CAESAR SALAD <sup>(1, 6, 8, 10)</sup>

Romaine lettuce, kale, cherry tomato, croutons dehydrated shitake "bacon", and "chicken" Caesar dressing and "parmesan" cheese

*Σαλάτα του καίσαρα με μαρούλι, λαχανίδα ντοματινια, κρουτονια, και αποξηραμένα μανιτάρια Σερβίρετε με παρμεζάνα και Caesar ντρεσινγκ*

**€14.00**

### ASIAN SALAD <sup>(6, 11)</sup>

Coconut, sesame tofu, avocado, cucumber, carrots, edamame, brown rice, dressed with sesame oil and soy sauce

*Σαλάτα με φασόλια edamame, αβοκάντο αγγούρι, καρότο, καστανό ρύζι, τόφου, και σάλτσα από σησαμέλαιο και σόγια*

**€14.00**

### MEDITERRANEAN BOWL WITH FALAFEL <sup>(1, 11)</sup>

Chick peas falafel, quinoa tabouleh, roasted pumpkin, avocado cucumber ribbons, pickled onion and cabbage dressed with

Ajvar tahini

*"Φαλάφελ" από ρεβιθιά με κινόα ταμπουλέ, ψητή κολοκύθα, αγγουράκι αβοκάντο, τουρσί κρεμμύδι και λάχανο, σάλτσα με ταχίνι και καπνιστή πιπεριά*

**€16.00**

# WRAPS, BURGERS AND SANDWICHES

## ΜΠΕΡΚΕΡ ΚΑΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

### MEDITERRANEAN WRAP (1, 11)

Bell peppers, baby spinach and hummus

Χρωματιστές πιπεριές, σπανάκι και χούμους

€12.00

### TAHINI BEETROOT AVOCADO AND LETTUCE WRAP (1, 11)

Tomato tortilla with avocado, beetroot, lettuce and tahini wrap

Τορτίγια με γεύση ντομάτας γεμισμένη με παντζάρι, μαρούλι, αβοκάντο και ταχίни

€12.00

### BLACK BEAN SOFT TACOS-EDAMAME GUAC (1, 6)

Black beans, garlic, cumin, onion, smoked paprika, cilantro and chili flakes

Τορτίγια με μαύρα φασόλια, σκόρδο, κύμινο, κρεμμύδι, καπνιστή πάπρικα, κόλιαντρο και νιφάδες τσίλι

€12.00

### FRESH RAW VEGGIE SPRING ROLLS (5, 6, 8, 11)

With sweet chili or peanut sauce, rice paper, lettuce, cucumber, avocado, mint, carrot, firm tofu and coriander

Φρέσκα ρολάκια λαχανικών σε ρυζόχαρτο, μαρούλι, αβοκάντο, дуόσμο, τόφου και ταϊλανδέζικο κόλιανδρο, σερβίρονται με γλυκιά πικάντικη σάλτσα ή με σάλτσα από φιστίκια

€14.00

### AUTHENTIC CHICKPEA FALAFEL \* (1, 11)

Homemade falafel made of chickpeas and broad beans, parsley, coriander, cumin and gram flour, served in spinach tortillas or Greek pitta with tahini, red onions, pickled cucumber and tomato

Σπιτικά φαλάφελ από ρεβίθια και κουκιά, φρέσκο κόλιανδρο, μαιντανό και κύμινο σε τορτίγια σπανακιού ή ελληνική πίτα, μαζί με ταχίни, κρεμμύδι, αγγουράκι τουρσί και ντομάτα

€15.00

### MUSHROOM BULGOGI, KIMCHI AND CBD OIL \* (1, 6, 8, 11)

Miso marinated cremini mushrooms in oat's bagel, cheddar "cheeze", lettuce, tomato, avocado, kimchi and cbd oil

Μανιτάρια μαριναρισμένα με "μίσο", τυρί "τσένταρ", μαρούλι, ντομάτα, αβοκάντο, λάχανο "κίμτσι" και λάδι κάνναβης

€15.00

\* Swap bun for gluten free option | Ανταλλάξτε το ψωμάκι με επιλογή χωρίς γλουτένη

## SEASHELLS' SIGNATURE BURGER IN OAT'S BAGEL \* (1, 6)

Sweet potato, chick peas, black beans, red kidney beans, gram flour, fresh coriander, jerk seasoning, smoked chipotle, smoked salt, avocado and pineapple, mango salsa

Χορτοφαγικό μπιφτέκι με γλυκοπατάτα, φασολιά σόγιας, ρεβίθια, μαύρα και κόκκινα φασόλια, αλεύρι από ρεβίθια, καρυκείμενα "Jerk", καπνιστές πιπεριές "χαλαπενος", αβοκάντο, και σάλτσα με манγκο και ανανά

€15.00

## TRUFFLE TROUBLE GYROS \* (1, 6, 10)

Plant-based gyros with oyster mushrooms, potatoes, red onion, tomato and "tzatziki"

Φυτικός γύρος με μανιτάρια τύπου "oyster", τηγανιτές πατάτες, κόκκινο κρεμμύδι, ντομάτα και "τζατζίκι"

€16.00

## FAMILY FAVOURITES ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

### CHOOSE YOUR OWN PASTA AND ADD THE SAUCE OF YOUR CHOICE

Wholegrain spaghetti, conchiglie pasta, linguini or gluten free  
Σπαγγέτι ολικής αλέσεως, "Conchiglie", λικουίνι ή χωρίς γλουτένη  
Vegan Sauces: basil pesto (8), tomato basil, vegan ragout or truffle oil  
Χορτοφαγικές σάλτσες: πέστο βασιλικού (8), ντομάτα με βασιλικό, σάλτσα "ραγού ή λάδι τρούφας

€12.00

### FISH NUGGETS (1, 6, 9, 10)

Fish flavoured plant-based nuggets with sauce tartare, side salad and French fries

Χορτοφαγικές μπουκιές με γεύση ψαριού, με μαγιονέζα με κάππαρη και τηγανητές πατάτες

€12.00

### CHICKEN NUGGETS (1, 6)

Chicken flavoured plant-based nuggets with vegan mayonnaise, side salad and French fries

Χορτοφαγικές μπουκιές με γεύση κοτόπουλου, με χορτοφαγική μαγιονέζα, σαλάτα και τηγανητές πατάτες

€12.00

\* Swap bun for gluten free option | Ανταλλάξτε το ψωμάκι με επιλογή χωρίς γλουτένη

## MEAT LOVERS ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΛΑΤΡΕΙΣ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

*Love your meat? While these options aren't up more on the healthiest plant-based options, they are still a million times better for the planet and save innocent animals lives. So enjoy!*

### MOVING MOUNTAINS HOT-DOG \* (1, 6, 8, 10)

Served with tomato, lettuce, gherkins, red onions, mayonnaise and popcorn, served in pretzel bun

*Χορτοφαγικό "Hot-Dog" σερβιρισμένο με μαρούλι, ντομάτα, αγγουράκι τουρσί, κρεμμύδι, μαγιονέζα και ποπ-κορν σε ψωμάκι "pretzel"*

**€12.00**

### MOVING MOUNTAINS OR BEYOND BURGER \* (1, 6, 10, 11)

Lettuce, tomato, red onions, coleslaw and BBQ sauce .

Choose your bun: Beetroot or spinach

*Χορτοφαγικό μπιφτέκι με μαρούλι, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο λάχανο και σάλτσα "BBQ".*

*Ρολάκι της επιλογής σας: Με γεύση παντζαριού ή σπανακιού*

**€14.00**

Additional 'cheese' topping / Επιπρόσθετο 'τυρί' : **€1.00**

### PULLED "BEEF" COLOURFUL BAO BUNS

(1, 6, 10, 11)

Bao buns with "pulled beef" BBQ sauce and rainbow coleslaw

*Ψωμάκια τύπου "Βαο" με σάλτσα μπάρμπεκιου "pulled beef" και λαχανοσαλάτα*

**€15.00**

### CHICKPEAS YEEROS OR SOUVLAKI WITH "TZATZIKI" \* (1, 6, 10)

Plant based Yeeros or souvlaki made of chickpeas rice and potato starch served on pita bread topped with "tzatziki"

*Φυτικός γύρος η σουβλάκι από ρεβίθια σερβιρισμένος σε ελληνική πίτα με τζατζίκι από τόφου*

**€15.00**

\* Swap bun for gluten free option | Ανταλλάξτε το ψωμάκι με επιλογή χωρίς γλουτένη

All prices are in Euros and include service charge and VAT  
Όλες οι τιμές είναι σε Ευρώ και περιλαμβάνουν δικαίωμα υπηρεσίας και Φ.Π.Α.

## SIDE DISHES ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

### GREEN SALAD

Πράσινη σαλάτα  
€5.00

### BROCCOLI OR MIXED VEGETABLES

Μπρόκολο ή ανάμεικτα λαχανικά  
€4.00 / EACH

### CLASSIC: SALT AND OREGANO FRIES

Τηγανητές πατάτες με αλάτι και ρίγανη  
€3.95

### SWEET POTATO FRIES (6)

Τηγανητές γλυκοπατάτες  
€4.50

Additional 'cheddar' topping / Επιπρόσθετο 'τζεταρ' : €1.00

### TRUFFLE MAYO FRIES (10)

Πατάτες με μαγιονέζα αρωματισμένη με άσπρη τρούφα  
€5.90

### TOASTED SOUR DOUGH BREAD (1)

Ψωμί με προζύμι  
€3.00

### PITA BREAD WITH OLIVE OIL OR HARISSA (1)

Πίτα με ελαιόλαδο ή με αλοιφή χαρίσα  
€4.00

### DIPS: TAHINI (11) - HUMMUS BEETROOT (8, 11)

Αλοιφές: ταχίνι, χούμους απο παντζάρι  
€4.00 / EACH

### CUCUMBER & CARROT STICKS

Αγγούρακι και καρότο  
€4.00

## TO SHARE ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

### ΜΟΥΧΑΜΑΡΑ, BEETROOT HUMMUS, GREEN TAHINI, MARINATED FETA WITH GREEN OLIVE OIL AND OREGANO (1, 6, 8, 11)

"Μουχάμαρα", χούμους παντζάρι, πράσινο ταχίνι, μαριναρισμένη φέτα  
με πράσινο ελαιόλαδο και ρίγανη

€12.00

## HEALTHY DESSERTS

### ΥΓΙΕΙΝΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

#### VEGAN BANANA MUFFINS \* (1, 8)

Banana, oats, almond flour, coconut oil, chia seeds and dates  
Μπανάνα, βρωμη, αλεύρι αμυγδάλων, λάδι καρύδας, σπόροι chia  
και χουρμάδες

€5.00

\*Add any scoop of sorbet selection

Προσθέστε μια μπάλα "σορμπέ"

€2.50

#### RAW CHOCOLATE TARTUFO (8)

Cashew nuts, almond milk, maple syrup and cacao butter  
Κέικ παγωτού με γάλα αμυγδάλου σιρόπι σφενδάμου και βούτυρο από κακάο

€8.00

#### ESPRESSO SALTED CARAMEL RAW CHEESECAKE (8)

Raw cashews, dates, cocoa powder, vanilla, espresso powder,  
carob powder, coconut oil, and maple syrup  
Κάσιους, χουρμάδες, σκόνη κακάο, βανίλια, αλεσμένους κόκκους  
"espresso", σκόνη χαρουπιού, λάδι καρύδας και σιρόπι σφενδάμου

€8.00

#### SUMPTUOUS BERRY TRIFLE (1, 8)

Άγρια μούρα "trifle" με γιαούρτι ινδοκάριδου και  
μαρμέλαδα απο βατόμουρα

€8.00

#### MANGO CHIA PUDDING

Chia seeds, coconut milk, vanilla, maple syrup, mango purée  
Σπόρους "chia", γάλα καρύδας, βανίλλα, σιρόπι σφένδαμου,  
πουρές μανγκό

€8.00

#### PLATE OF SEASONAL CUT FRUITS

Φρέσκα φρούτα εποχής

€9.00 / PER PERSON



## HEALTHY BARS

### ΜΠΑΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

#### VEGAN SNICKERS (5, 8)

Cashews, walnuts, dates, peanuts, dark chocolate, coconut oil, dates, vanilla, maple syrup and sea salt  
*Κάσιους, καρύδια, χουρμάδες, φιστίκια, μαύρη σοκολάτα, λάδι καρύδας, χουρμάδες, βανίλια, σιρόπι σφενδάμου και θαλασσινό αλάτι*

**€3.50**

#### NO BAKE PEANUT BUTTER BARS (1, 8)

Dates, oats, cashews, maple syrup, peanut butter, maple syrup, chocolate chips, coconut flakes  
*Χουρμάδες, βρώμη, κάσιους, σιρόπι σφενδάμου, φυστικοβούτυρο, σιρόπι σφενδάμου, μαύρη σοκολάτα, νιφάδες καρύδας*

**€3.50**

## ICE CREAM & SORBET

### ΠΑΓΩΤΑ & ΣΟΡΜΠΕ

Chocolate, Strawberry, Peach, Rose  
*Σοκολάτα, φράουλα, ροδάκινο, τριαντάφυλλο*

1 scoop	3 scoops
<b>€2.50</b>	<b>€ 6.00</b>

## REFRESHMENTS & MINERALS

### ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ & ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ ΠΟΤΑ

* Mineral Water 330ml	€2.50	* Vitabio Juice 120cl	€3.50
* Mineral Water 1ltr	€3.80	Apple, Mango, Acerola	
* Filtered Tap Water in glass reusable bottle	€1.50	Apple, Berries, Myrtle	
* BumbleZest 33cl sparkling water	€3.00	Soft Drinks 33cl	€4.00
Yerba Mate Matcha Green Coffee		Sparkling Water 50cl	€5.00
Rosemary Thyme Lavender		* Perrier Sparkling Water 33cl	€6.00
Ginger CBD Turmeric		Slush Puppy	€5.50
* BumbleZest Shots 6cl	€3.30	Fruit Juices	€4.00
Ginger CBD Turmeric			
ACV Milk Thistle Charcoal			
Matcha Moringa Ginseng			
Levander CBD Spirulina			
Rosemary Dragon Amino Acid			

## HOT BEVERAGES

### ΖΕΣΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Espresso	€4.50	Americano	€6.00
Espresso Double	€5.50	Cappuccino	€6.00
Herbal or Regular Tea	€5.00	Latte	€6.00
Instant Coffee	€5.00		

## COLD BEVERAGES

### ΚΡΥΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Frappe Iced Coffee	€5.00	Freddo Cappuccino	€6.00
Freddo Espresso	€5.50	Iced Latte	€5.00

*Your choice of milk: soya, almond, coconut*

* Mocha Morning Buzz	€8.00		
Oats, soft dates, espresso shot, cocoa powder, almond milk (8)			
Βρώμη, χουρμάδες, καφές εσπρέσο, σκόνη κακάο, γάλα αμυγδάλου (8)			

\* not part of the all-inclusive / δεν είναι μέρος του all-inclusive

## JUICES XYMOI

- \* Freshly Squeezed Juices** €6.50  
Choose any or combine: orange, apple, carrot
- \* Boost and Detox Juices**
- |  |   |
|--|---|
| <b>Zesty Lemon</b> €7.50<br>Lemon juice, red apple, cucumber               | <b>Tropical Carrot</b> €7.50<br>Apple Juice, carrot, pineapple, red apple, fresh ginger |
| <b>Red Zinger</b> €7.50<br>Beetroot, carrot, lemon juice, red apple        | <b>Green Ginger</b> €7.50<br>Fresh ginger, green apple, celery, spinach, cucumber, lime |
| <b>Orange Dream</b> €7.50<br>Orange, pear, red apple, sweet potato, celery |   |

## SMOOTHIES ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

- Hangover** €8.00  
Sweet melon, pineapple, ginger, coconut water  
*Πεπόνι, ανανά, τζιντζερ, νερό καρύδας*
- Green Energy** €8.00  
Green apple, white grapes, banana, kiwi, cucumber, lime, flaxseeds, matcha  
*Πράσινο μήλο, άσπρο σταφύλι, μπανάνα, αγγούρι, λαίμ, λιναρόσπορο, matcha*
- Berrylicious** €8.00  
Raspberries, blueberries, blackberries, strawberries, banana, coconut water, almond milk, agave syrup (8)  
*Σμέουρα, βατόμουρα, φράουλες, μπανάνα, νερό καρύδας, γάλα αμυγδάλου agave syrup (8)*
- \* Avocado Mint Heaven** €8.00  
Avocado, cacao, dates, almond milk, mint and Himalayan salt (8)  
*Αβοκάντο, κακάο, χουρμάδες, γάλα αμυγδάλου, δυόσμο, αλάτι Ιμαλάιων (8)*

**\* not part of the all-inclusive / δεν είναι μέρος του all-inclusive**

## ALCOHOLIC COCKTAILS

### ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΚΟΚΤΕΙΑ

<b>Rose and Berries</b> <i>45cl</i>	€11.00
Gin, rose water, raspberries, agave syrup, lemon juice	
<b>Agave Gin Fizz</b> <i>45cl</i>	€11.00
Gin, agave syrup, lemon juice, club soda and orange bitters	
<b>Orange Kick</b> <i>45cl</i>	€11.00
Whiskey, orange juice, lemon juice, agave syrup	
<b>Berry Crush</b> <i>45cl</i>	€11.00
Tequila, crushed mixed berries, agave syrup, lemon juice	
<b>Rum Sour</b> <i>45cl</i>	€11.00
White rum, agave syrup, lemon juice and orange bitters	
<b>Vegan Aperol Spritz</b> <i>45cl</i>	€11.00
White wine, soda, aperol and a slice of orange	

## WINES

### ΚΡΑΣΙΑ

<b>WHITE WINES</b> / Λευκα Κρασιά	25cl	75cl
<b>Vinorganic, Chardonnay</b>	€7.00	€20.00
Puglia Region, Italy		
* <b>Seaside Dream</b>		€22.00
Lambouris Winery, Cyprus		
<b>RED WINES</b> / Ερυθρά Κρασιά		
<b>Vinorganic, Merlot</b>	€7.00	€20.00
Puglia Region, Italy		
* <b>Crimson Sky</b>		€22.00
Lambouris Winery, Cyprus		
<b>ROSE WINES</b> / Ροζέ Κρασιά		
<b>Vinorganic, Negroamaro</b>	€7.00	€20.00
Puglia Region, Italy		
* <b>Summer Blush, Rose</b>	€7.00	€22.00
Lambouris Winery, Cyprus		
* <b>Mirabeau Forever Summer</b>		€35.00
Provance, France		

\* not part of the all-inclusive / δεν είναι μέρος του all-inclusive

## BEERS ΜΠΥΡΕΣ

### LOCAL / ΤΟΠΙΚΕΣ

Local draught 25cl	€4.00	* ΚΕΟ bottle 33cl	€6.00
Local draught 50cl	€6.00	* Carlsberg bottle 33cl	€6.00

### IMPORTED BOTTLED BEER / ΕΙΣΑΓΩΜΕΝΕΣ

Bottle 33cl - 35.5cl	€7.00	*
----------------------	-------	---

## HEALTHY SNACKS ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ

* Healthy Nuts		* Quinoa Chips	€3.00
Piquant Mix, 40gr	€2.00	Sea Salt, 45gr	
Hot Mix, 40gr	€2.00	Creamy Dill, 45gr	
Mix Special, 40gr	€2.00	* Lentils Chips	€3.00
* Hummus Chips	€3.00	Tomato, Basil, 45gr	
Tomato, Basil, 45gr		Sea Salt, 45gr	
Sea Salt, 45gr		* Biosaurus	€3.00
		Cheese, 50gr	
		Sea Salt, 50gr	
		Ketchup, 50gr	

\* not part of the all-inclusive / δεν είναι μέρος του all-inclusive

**ALLERGENS:** (1) Cereals containing gluten, (2) Crustaceans (seafood in shell, e.g. crabs, shrimps, lobsters) and their products, (3) Eggs and products based on eggs, (4) Fish and products based on fish, (5) Peanuts (groundnuts) and products based on peanuts, (6) Soybeans and products based on soy, (7) Milk and products based on milk, (8) Nuts (e.g. Almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, etc.), (9) Celery and products based on celery, (10) Mustard and products based on mustard, (11) Sesame seeds and products based on sesame seeds, (12) Sulphur dioxide (SO2) and sulphites, (13) Lupine and products based on lupine, (14) Molluscs and products based on molluscs.

**ΑΜΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ:** (1) Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, (2) Καρκινοειδή (θαλασσινά με κέλυφος, π.χ. καβούρια, γαρίδες, αστακοί) και προϊόντα τους, (3) Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά, (4) Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια, (5) Αραχίδες (αράπικα φιστίκια) και προϊόντα με βάση τις αραχίδες, (6) Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια, (7) Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα, (8) Καρποί με κέλυφος (π.χ. αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, Κασίους κτλ.), (9) Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο, (10) Σινάπι και προϊόντα με βάση το σινάπι, (11) Σπόροι σουσαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σουσαμιού, (12) Διοξείδιο του θείου (SO2) καιθειώδεις ενώσεις, (13) Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο, (14) Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια.

# HEALTHY TIPS & BENEFITS

## ΥΓΙΕΙΝΕΣ ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

### IODIZED SALT

#### ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΛΑΤΙ

*Include iodized salt in your diet can support thyroid health, promote proper brain development, and contribute to overall well-being.*

Το θαλασσινό αλάτι βοηθάει στο θυρεοειδή και την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου για μια συνολική ευεξία.

### HIMALAYAN SALT

#### ΑΛΑΤΙ ΙΜΑΛΑΪΩΝ

*Rich in trace minerals, can provide potential health benefits such as improved hydration, balanced electrolytes, and support for respiratory health.*

Πλούσιο σε ιχνοστοιχεία, παρέχει δυναμικά οφέλη για την υγεία, όπως βελτιωμένη ενυδάτωση, ισορροπημένους ηλεκτρολύτες και για την υγεία του αναπνευστικού συστήματος.

### MATCHA

#### ΜΑΤΣΑ

*A powdered green tea, offers a range of health benefits including antioxidant properties, increased focus and concentration, and support for metabolism and weight management.*

Το μάτσα προσφέρει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και βοηθάει στο μεταβολισμό.

### COFFEE

#### ΚΑΦΕΣ

*It can provide health benefits such as increased alertness, enhanced cognitive function, and potential protection against certain diseases like Parkinson's and liver cancer.*

Ο καφές παρέχει οφέλη για την υγεία, όπως αύξηση της ενέργειας και πιθανή προστασία από ορισμένες ασθένειες όπως ο πάρκινσον και ο καρκίνος του ήπατος.

### CHICKPEAS

#### ΡΕΒΙΘΙΑ

*Packed with fiber, protein, and essential nutrients, offer numerous health benefits including improved digestion, enhanced heart health, and support for weight management.*

Τα ρεβίθια είναι γεμάτα ίνες, πρωτεΐνες και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που προσφέρουν πολλαπλά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων της βελτιωμένης πέψης, της ενισχυμένης καρδιαγγειακής υγείας και της υποστήριξης της διαχείρισης του βάρους.

### MUSHROOMS

#### ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

*A nutrient-dense food, provide various health benefits such as immune system support, potential anti-inflammatory effects, and a rich source of vitamins and minerals.*

Ταμανιτάρια είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που προσφέρουν διάφορα οφέλη για την υγεία, όπως υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος, δυναμικές αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις και πλούσια πηγή βιταμινών και μετάλλων.

### CBD OIL

#### ΛΑΔΙ ΚΑΝΝΑΒΗΣ

*Derived from cannabis plants, has the potential to alleviate symptoms of anxiety, reduce inflammation, and provide relief from certain types of pain, though further research is needed to fully understand its effects and ensure safe usage.*

Το έλαιο CBD, που προέρχεται από φυτά κάνναβης έχει τη δυνατότητα να μειώσει το άγχος, να μειώσει τον φλεγμονώδη πόνο και παρέχει ανακούφιση από ορισμένους τύπους πόνου, αν και απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να κατανοήσουμε πλήρως τις επιδράσεις του και να εξασφαλιστεί η ασφαλής χρήση του.