



THE FIRST & ONLY 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, but 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 flavors 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 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 recycling bins for cartons including plastic, paper and tins, and serve our own takeaway 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 animals along the way!

NUTRITIOUS BOWLS AND SALADS

ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΛΣ

CYPRUS SALAD WITH SOURDOUGH BREAD ⁽⁶⁾

Heirloom cherry tomatoes, cucumber, red onion, pitted olives, sliced red bell pepper, vegan feta cheese cream, extra virgin olive oil, fresh oregano

Ντοματίνια, αγγούρι, κόκκινο κρεμμύδι, ελιές χωρίς κουκούτσι, κόκκινη πιπεριά, κρέμα από τυρί 'φέτα', ελαιόλαδο και φρέσκια ρίγανη.

€15.00

MIX LEAF SALAD ^(6, 10, 11, 12)

Superfood mix leaves, 'halloumi' marshmallows, cherry tomatoes, sesame, maple-mustard vinaigrette

Ποικιλία από πράσινα φύλλα, λουκουμάδες από χορτοφαγικό 'χαλούμι', ντοματίνια, σουσάμι και ντρέσινγκ απο σιρόπι σφένδαμου με μουστάρδα

€15.00

SEASHELLS SALAD ^(10, 11, 12)

Seaweed, quinoa, carrots, bean sprouts, sesame oil, orange dressing

Φύκι, κινόα, καρότα, φύτρες φασολιών, σησαμέλαιο, ντρέσινγκ από πορτοκάλι

€16.00

CAESAR SALAD ^(1, 6, 8, 10)

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

Σαλάτα του Καίσαρα με μαρούλι, λαχανίδα ντοματίνια, κρουτόνια, και αποξηραμένα μανιτάρια.

Σερβίρετε με 'παρμεζάνα' και σάλτσα του Καίσαρα

€17.00

WATERMELON SALAD ^(1, 6, 8, 11, 12)

Compressed watermelon, nori seaweed, sesame oil, mixed leaves, vegan 'feta' cheese cream, pistachios and orange dressing

Καρπούζι σε ώσμωση, φύκι νόρι, ανάμεικτα μαρούλια, κρέμα από τυρί 'φέτα', φιστίκια και ντρέσινγκ από πορτοκάλι

€17.50

TROPICAL KALE SALAD ^(10, 12)

Kale, mango, chickpeas, carrots, radish, lentils, raisins with balsamic-mustard dressing

Λαχανίδα, μάνγκο, ρεβίθια, καρότο, ραπανάκι, φακές, σταφίδες και σάλτσα από βαλσάμικο ξύδι και μουστάρδα

€17.50

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.

SNACKS, WRAPS, BURGERS AND SANDWICHES

ΣΝΑΚΣ, ΤΥΛΙΧΤΑ, ΜΠΕΡΚΕΡ ΚΑΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

BUFFALO CAULIFLOWER BITES (1, 6, 12)

Cauliflower florets, buffalo sauce, served with cucumber ranch

Τρυφερό κουνουπίδι με σάλτσα 'μπάφαλο' και αλοιφή με βάση το αγγούρι

€14.00

VEGETABLE DUMPLINGS (1, 6, 9, 11, 12)

Steamed vegetable dumplings, mashed potato, rocket salad, with maple-sesame teriyaki sauce and green oil

Τυλιχτή ζύμη 'ντάμπλινγκ', με γέμιση από λαχανικά, πουρέ πατάτας, σαλάτα από ρόκα, σάλτσα από σησάμι, σφένδαμο και τεριγιάκι, πράσινο λάδι

€14.00

ENCHILADAS (1, 6, 12)

Red onion, peppers, zucchini, fresh coriander, plant based cheese, black beans, chili, corn tortilla, served with guacamole and vegan sour cream

Σοταρισμένα κρεμμύδια, πιπεριές και κολοκύθια μαζί με μαύρα φασόλια, τυρί από σόγια, καλαμπόκι και καυτερή πιπεριά σε τортίγια

€15.00

TWISTED CLUB SANDWICH (1, 6, 9, 12)

Corn Greek pitta, tofu "meat", rice paper "bacon", tomatoes, lettuce, red bell pepper, "cheddar cheese", vegan mayonnaise

Πίτα καλαμποκιού με τυρί τόφου, φύλλο ρυζιού, ντομάτα, μαρούλι, πιπεριές, τυρί τύπου 'τσένταρ', χορτοφαγική μαγιονέζα

€16.00

TAHINI BEETROOT AVOCADO AND LETTUCE WRAP (1, 11)

Tomato tortilla with avocado, beetroot, lettuce and tahini wrap

Τортίγια με γεύση ντομάτας γεμισμένη με παντζάρι, μαρούλι, αβοκάντο και ταχίνι

€16.00

BURRITO (1, 6)

Corn tortilla, soya meat, tomatoes, chili, sweet corn, plant based 'cheese', with plant based sour cream & guacamole

Τортίγια με κιμά από σόγια, ντομάτες, καυτερή πιπεριά, καλαμπόκι, φυτικό τυρί, φυτική ξινή κρέμα και σάλτσα κουακαμόλε

€16.00

* 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.

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 and tomato

Σπιτικά φαλάφελ από ρεβίθια και κουκιά, φρέσκο κόλιανδρο, μαϊντανό και κύμινο σε τортίγια σπανακιού ή ελληνική πίτα, μαζί με ταχίνι, κρεμμύδι, αγγουράκι τουρσί και ντομάτα

€16.00

BBQ MUSHROOMS (1, 12)

Fried BBQ oyster mushrooms, served with steamed basmati rice, baby spinach

Τηγανητά μανιτάρια οστράκων BBQ, σερβιρισμένα με ρύζι μπασμάτι, φύλλα σπανακιού

€18.00

TRUFFLE TROUBLE GYROS * (1, 6, 10)

Plant based gyros with oyster mushrooms, red onion, tomato and truffle mayo

Φυτικός γύρος με μανιτάρια τύπου "oyster", τηγανιτές πατάτες, κόκκινο κρεμμύδι, ντομάτα και μαγιονέζα με μανιτάρι "τρούφα"

€19.00

CHILLI TOFU SOUVLAKI (1, 6)

Fresh tofu, rainbow peppers, red onion, served on corn pitta, With rocket salad, sour cream and green oil

Σουβλάκι από τόφου με χρωματιστές πιπεριές, κρεμμύδι κόκκινο, σερβιρισμένο πάνω σε πίτα καλαμποκιού, με σαλάτα από ρόκα και ξινή κρέμα.

€22.00

FAMILY FAVOURITES

ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

CHOOSE YOUR OWN PASTA AND ADD THE SAUCE OF YOUR CHOICE

Precotti spaghetti, penne precotti or spinach gnocchi

Σπαγγέτι, πέννε η νιόκι.

Vegan Sauces: basil pesto (8), napolitan or vegan bolognaise

Χορτοφαγικές σάλτσες: πέστο βασιλικού (8), ντομάτα με βασιλικό, σάλτσα φυτικού κιμά

€15.00

CHICKEN NUGGETS (1, 6)

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

Χορτοφαγικές μπουκιές με γεύση κοτόπουλου, με χορτοφαγική μαγιονέζα, σερβιρισμένες με πατάτες τηγανητές

€15.00

PIZZA (1, 6, 12)

Choice of plant-based ingredients, house made tomato-basil sauce

Πίτσα με επιλογή από λαχανικά και σπιτική σάλτσα ντομάτας

€15.00

FISH NUGGETS (1, 6, 9, 10)

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

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

€16.00

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.

‘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!

HOT-DOG * (1, 6, 8, 10)

Served with rainbow slaw, ketchup & vegan mayonnaise
Φυτικό λουκάνικο με πολύχρωμη λαχανοσαλάτα,
κέτσαπ και χορτοφαγική μαγιονέζα
€16.00

BEYOND BURGER * (1, 6, 10, 11)

Lettuce, tomato, red onions, coleslaw and BBQ sauce in a spinach bun
Φυτικό μπέργκερ, ψωμί από σπανάκι, χρωματιστή σαλάτα από λάχανο,
σάλτσα μπάρμπεκιου
€17.50

Additional 'cheese' topping / Επιπρόσθετο 'τυρί' : €0.50

CHICKPEAS YEEROS WITH “TZATZIKI” * (1, 6, 10)

Plant-based Yeeros made of chickpeas rice and potato starch served on pita bread topped with “tzatziki”
Φυτικός γύρος ι από ρεβίθια, σερβιρισμένος
πάνω σε ελληνική πίτα
με τζατζίκι από τόφου
€19.00

PLANT-BASED PULLED “PORK” (1, 6)

Plant based “pulled pork”, Korean kimchi, iceberg, tomato, coconut yoghurt in bao burger bun
Φυτικής προέλευσης μαδημένο “χοιρινό”, λάχανο σε ζύμωση,
μαρούλι, ντομάτα, γιαούρτι από καρύδα ,
σε ψωμάκι τύπου ‘μπάο’.
€20.00

** 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

PITTA BREAD

Πίττα

€2.00 / per portion

DIPS

Αλοιφές

Tahini or Harissa

Ταχίνι or Χάρισσα

€4.00 / per portion

Beetroot Hummus

Χούμοι από παντζάρι

€5.50 / per portion

STEAMED BASMATI RICE

Ρύζι μπασμάτι

€3.50 / per portion

MIXED VEGETABLES

Ανάμεικτα λαχανικά

€4.50 / per portion

FRENCH FRIES

Τηγανητές πατάτες

€4.50 / per portion

SALT AND OREGANO FRIES

Τηγανητές πατάτες με αλάτι και ρίγανη

€5.00 / per portion

POTATO WEDGES

Πατάτες 'wedges'

€5.50 / per portion

ZUCCHINI FRIES (1, 6, 10, 12)

Zucchini tempura served with vegan mayonnaise.

Τηγανιτά μπαστουνάκια κολοκυθιού σε χυλό,
σερβιρισμένα με φυτική μαγιονέζα

€6.00 / per portion

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

TO SHARE

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

TAHINI, BEETROOT HUMMUS, HARISSA SERVED WITH GREEK PITTA (1, 8, 11)

Αλοιφές: ταχίνι, χούμους από παντζάρι, αλοιφή χαρίσσα,
συνοδευόμενα με ελληνική πίττα

€14.00

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.

DESSERTS

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

OREO CUPCAKES (1, 8)

Coconut, cacao
Κάπ-κεικ με μπισκότα τύπου "όρεο"
€7.50

BANANA MUFFIN (1, 6, 8)

Homemade banana muffin
Μπανάνα 'μάφιν'
€8.50

APPLE PIE (1, 6, 8)

Plant base shortcrust, roasted apple filling, crumble,
served with vanilla plant base ice cream
Φυτικής προέλευσης ζύμη, ψημένη γέμιση από μήλα, τραγανή ζύμη,
σερβιρισμένο με φυτικής προέλευσης παγωτό
€9.00

CHOCOLATE BROWNIE (1, 6, 8)

Plant base brownie, strawberries whipped coconut cream
Φυτικό κέικ τύπου μπράουνι, φράουλες και σαντιγύ από καρύδα.
€9.50

CHOCOLATE MOUSSE (1, 6, 8)

Chocolate mousse with hazelnuts
Μους από σοκολάτα με φουντούκια
€10.00

TRIFLE (1, 6, 8)

Coconut whipped cream, mixed berries, maple syrup, plant base cake,
toasted almond flakes
σαντιγύ από καρύδα, φρούτα του δάσους, σιρόπι σφένδαμου,
φυτικό κέικ, ψημένα αμύγδαλα.
€10.00

PLATE OF SEASONAL CUT FRUITS

Φρέσκα φρούτα εποχής
€9.50 / PER PERSON

*Add any scoop of sorbet selection
Προσθέστε μια μπάλα "σορμπέ"
€2.50 / per scoop

WAFFLES (1, 6 12)

Waffles served with whipped coconut cream
and plant-based chocolate ice cream
Βάφλα με σαντιγί από κρέμα καρύδας, σερβιρισμένη με παγωτό
φυτικής προέλευσης.
€10.50

HEALTHY BARS

ΜΠΑΡΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

OAT PROTEIN BAR ^(1, 8)

Oats, agave syrup, hazelnuts, cocoa powder and banana

Μπάρες απο βρώμη, σιρόπι αγαύης, φουντούκια, κακάο και μπανάνα

€4.50

SORBET

ΣΟΡΜΠΕ

Lemon, strawberry, peach, chocolate

Λεμόνι, φράουλα, ροδάκινο ή σοκολάτα

1 scoop
€2.50

3 scoops
€ 6.50

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.

REFRESHMENTS & MINERALS

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ & ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ ΠΟΤΑ

* Minoa Water ^{33cl}	€4.00	Soft Drinks ^{33cl}	€4.50
* Minoa Water ^{1ltr}	€5.50	Sparkling Water ^{25cl}	€5.00
* Filtered Tap Water in glass reusable bottle	€1.50	* Perrier Sparkling Water ^{33cl}	€6.00
		Slush Puppy	€5.50
		Fruit Juices	€4.50
Organic Ginger Beverage		KULT KEFIRS	
* Ginger Beer	€9.00	* Ginger & Lemon	€10.00
* Ginger Lemonade	€9.00	* Passionfruit & Hops	€10.00
* Chili Ginger Lemonade	€9.00	* Yuzu & Mandarin	€10.00

HOT BEVERAGES

ΖΕΣΤΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Espresso	€5.00	Americano	€7.00
Espresso Double	€7.00	Cappuccino	€7.00
Herbal or Regular Tea	€6.00	Latte	€7.00
Instant Coffee	€6.00		

COLD BEVERAGES

ΚΡΥΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Frappe Iced Coffee	€6.00	Freddo Cappuccino	€7.00
Freddo Espresso	€7.00	Iced Latte	€7.00

Your choice of milk: soya, almond, coconut

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

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

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

JUICES

XYMOI

- | | |
|--|-------|
| * Freshly Squeezed Juices | €8.00 |
| Choose any or combine: orange, apple, carrot | |
| * Boost and Detox Juices | |
| Zesty Lemon | €8.50 |
| Lemon juice, red apple, cucumber | |
| Red Zinger | €8.50 |
| Beetroot, carrot, lemon juice, red apple | |
| Tropical Carrot | €8.50 |
| Apple Juice, carrot, pineapple, red apple, fresh ginger | |
| Green Ginger | €8.50 |
| Fresh ginger, green apple, celery, spinach, cucumber, lime | |

SMOOTHIES

ΔΡΟΣΙΣΤΙΚΑ ΡΟΦΗΜΑΤΑ

- | | |
|--|-------|
| Caribbean Breeze | €9.00 |
| Coconut, strawberry, pineapple, coconut milk and agave syrup
<i>Καρύδα, φράουλα, ανανάς, γάλα καρύδας και σιρόπι αγαύης</i> | |
| Mighty Green | €9.00 |
| Avocado, pear, kiwi, mint, apple and coconut water
<i>Αβοκάντο, αχλάδι, ακτινίδιο, μέντα, μήλο και νερό καρύδας</i> | |
| Seashell Twist | €9.00 |
| Ginger, apple, spinach, carrot, lemon and apple juice
<i>Τζίντζερ, μήλο, σπανάκι, καρότο, λεμόνι και χυμός μήλου</i> | |
| * Acai Breakfast | €9.00 |
| Acai, mango, blueberry, hemp seeds, maple syrup and soya milk
<i>Acai, μάνγκο, μύρτιλο, σπόροι κάνναβης, σιρόπι σφενδάμου και γάλα σόγιας</i> | |

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

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.

ALCOHOLIC COCKTAILS

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΚΟΚΤΕΙΛ

Rose and Berries 45cl	€13.00
Agave Gin Fizz 45cl	€13.00
Orange Kick 45cl	€13.00
Berry Crush 45cl	€13.00
Rum Sour 45cl	€13.00
Vegan Aperol Spritz 45cl	€13.00

WINES

ΚΡΑΣΙΑ

WHITE WINES / Λευκά Κρασιά

	25cl	75cl
Ezousa Xynisteri	€7.00	€30.00
* Petridis Xynisteri		€28.00

RED WINES / Ερυθρά Κρασιά

Ezousa Maratheftiko, Lefkada, Mourvedre	€7.00	€30.00
* Valpolicella Classico Superiore		€36.00

ROSE WINES / Ροζέ Κρασιά

*Ezousa Eros	€7.00	€33.00
Coeur De Lion Rose dry wine, Keo winery, Cyprus	€6.00	€26.00
* Whispering Angel Provance, France		€60.00

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

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.

BEERS

ΜΠΥΡΕΣ

LOCAL / ΤΟΠΙΚΕΣ

Local draught 25cl	€5.00	* KEO bottle 33cl	€8.00
Local draught 50cl	€7.00	* Carlsberg bottle 33cl	€8.00

IMPORTED BOTTLED BEER / ΕΙΣΑΓΩΜΕΝΕΣ

* Bottle 33cl - 35.5cl	€9.00
-------------------------------	-------

HEALTHY SNACKS

ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ

* Hummus Chips Tomato, Basil, 45gr Sea Salt, 45gr	€3.00	* Lentils Chips Tomato, Basil, 45gr Sea Salt, 45gr	€3.00
* Quinoa Chips Sea Salt, 45gr Creamy Dill, 45gr	€3.00	* Biosaurus Sea Salt, 50gr Ketchup, 50gr	€3.00

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

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.

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) Mollusks and products based on mollusks.

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ 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) Διοξειδίο του θείου (SO₂) και θειώδεις 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.

HIMALAYAN SALT

ΑΛΑΤΙ ΙΜΑΛΑΪΩΝ

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

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.

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.

CHICKPEAS

ΠΕΒΙΘΙΑ

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

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.