

GLUTEN
SUGAR **FREE**

anthema
Gluten Free Products

**MADE WITH
LOVE** ♥

**Sugar
FREE**

MENΟΥ

#BETTER INGREDIENTS

#BETTER LIVING

www.anthema.gr

ΧΥΜΟΙ ΨΥΧΡΗΣ ΕΚΘΛΙΨΗΣ

	400ml	500ml
Detoxify & hydrate Με καρότο, παντζάρι, μήλο, λεμόνι, ginger & αγγούρι ή πορτοκάλι	4.20	5.20
Purple cloud Με μήλο, αχλάδι, ανανά & αρώνια μούρα	4.40	5.20
Empowering Με σέλερι, πράσινο μήλο, λεμόνι, μαϊντανό, ρόκα & σπανάκι ή kale	4.50	5.50
Red passion Με ρόδι, μήλο, πορτοκάλι, δυόσμο & φρούτα του πάθους	4.40	5.50
Aronia c-force Με πορτοκάλι, grapefruit, ανανά & αρώνια μούρα	4.40	5.40
Orange up Με πορτοκάλι, lime & ginger	4.20	5.20
Scent full Με μήλο, ανανά, ginger & δυόσμο	4.20	5.20



ΧΥΜΟΙ ΜΕ KOMBUCHA

	400ml	500ml
Citrus-K Με πορτοκάλι, lime, ginger & λευκή kombucha	4.80	5.80
Harmonious Με μήλο, αχλάδι, ανανάς, αρώνια & κόκκινη kombucha	5.00	5.90
Fit Blend Με μήλο, ανανά, δυόσμο, ginger & λευκή kombucha	4.80	5.90
Red orange Με ρόδι, μήλο, πορτοκάλι, δυόσμο, φρούτα του πάθους & κόκκινη kombucha	5.00	5.90
Lemon mint Με αγαύη, αγγούρι, δυόσμο & λευκή kombucha	5.00	6.00
Vitamin C-innammom Με δυόσμο, κανέλα, νέκταρ αγαύης & λευκή kombucha	5.00	6.00



KOMBUCHA

	330ml
Kombucha με μούρα & δυόσμο Ζωντανό τσάι από ζυμομύκητα, αρωματισμένο με μούρα & δυόσμο	5.30
Kombucha με λουίζα, λεμόνι & ροζ πιπέρι Ζωντανό τσάι από ζυμομύκητα, αρωματισμένο με λουίζα, λεμόνι & ροζ πιπέρι	5.30



SMOOTHIES

	400ml	500ml
Ema in love Με ανανά, φρούτο του πάθους, μήλο, ζάχαρη καρύδας & cranberries	5.20	6.20
Rose-A-colada Με ρόφημα αμυγδάλου, μπανάνα, φράουλες, βούτυρο αμυγδάλου & βανίλια bourbon	5.20	6.20
Calcium boost Με μαύρο ταχίνι, μπανάνα, ρόφημα βρώμης & γιακόν	4.90	5.90
Super green Με ρόφημα αμυγδάλου, μπανάνα, matcha, σπανάκι ή kale, αχλάδι, μήλο, ξυλιτόλη & χλωρέλλα	5.20	6.20
Peruvian Με γάλα καρύδας, ανανά, μπανάνα, φράουλα, πραλίνα φουντουκιού & lucuma	4.90	5.90
Antoine Με φράουλες, μούρα, μήλο, γάλα & γιασούρτι καρύδας	4.90	5.90
Choco lact Με γάλα βρώμης, πραλίνα φουντουκιού & μπανάνα	4.90	5.90



ΠΡΩΤΕΪΝΙΚΑ SMOOTHIES



	400ml	500ml
Banana nana Με σοκολατούχο ρόφημα αμυγδάλου, μπανάνα, πρωτεΐνη αρακά	5.10	6.10
Mocha Με γάλα βρώμης, πρωτεΐνη αρακά, κακάο, espresso, βανίλια, ζάχαρη καρύδας & μπανάνα	5.20	6.50
Matcha Με γάλα αμυγδάλου, πρωτεΐνη κάνναβης, βανίλια, ζάχαρη ανθέων καρύδας & matcha	5.20	6.50

ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ



	400ml
Σοκολατούχο με κακάο αλκαλοποιημένο, ζάχαρη ανθέων καρύδας, βανίλια	4.50
Matcha latte με βιολογικό τσάι Μάτσα	4.90
Φυσική Γεύση με βιολογικά αμύγδαλα σε περιεκτικότητα 15%	4.00

Κρύα ή Ζεστά

EST.

1924

CONTE

COFFEE ROASTERS

SOFT COOKIES

Σοκολάτα 1.30

Αμύγδαλο

Κανέλας

με βάση το Αλεύρι Ρυζιού, Άμυλο Καλαμποκιού, Νέκταρ Αγαύης, Ζάχαρη ανθέων καρύδας, Κεχρί.

ΜΠΑΡΕΣ

Date protein bar

Chia | Ξηροί Καρποί | Cacao Powder

1.90

Yacon protein bar

Αμύγδαλο | Πρωτεΐνη Αρακά | Μάκα | Κανέλα

1.90

Cereal protein bar

Ταχίνι | Σπόροι Κακάο

1.90

ΤΣΑΪ ΚΡΥΟ ΣΠΙΤΙΚΟ

250ml

Διάφορες Γεύσεις _Αναζητήστε τις στο ψυγείο μας

3.50



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΦΟΡΜΟΥΛΕΣ

GOLDEN ELIXIR / 210gr

14.00

Κουρκουμάς (κιτρινόριζα), μηλόξυδο, νέκταρ μπλε αγαύης, πορτοκάλι, λεμόνι, κάρδαμο, σιβηριανό ginseng, maca & πιπέρι μαύρο

POWER BLEND / 210gr

16.00

Μαύροι σουσάμι, νέκταρ μπλε αγαύης, αράνια, σπασμέλαιο, χαρουπόμελο, goji berries, σιρόπι γιακόν, μάκα, σιβηριανό ginseng, ροδιόλα, γανόδεσμα, αγριτριαντάφυλλα, βιθάνια, έλαιο μαύρου κόμινου.

ΚΑΦΕΣ

Espresso 1.50

Espresso Macchiato 1.80

Espresso Διπλό 2.10

Cappuccino 2.80

Cappuccino latte 3.00

Freddo espresso 2.40

Freddo cappuccino 2.80

Γλυκαντικές: Ξυλιτόλη, Ζάχαρη
Ανθέων Καρύδας, Νέκταρ Αγαύης.
Γάλα: Αμυγδάλου ή Βρώμης

ΣΠΙΤΙΚΑ
ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

*με Ξυνό Νερό Φλωρίνης +1,00

400ml 500ml

Λεμονάδα*

με Αγάση, Αγγούρι & Λυόσμο

3.90 4.90

Ανανάδα*

Με λεμόνι, δυόσμο, σόδα & μαστίχα

*μαστίχα χίου +0,50

*τσάι μάτσα +0,60

5.00 6.00

Gingerάδα*

Με lime & ξυλιτόλη

4.40 5.50

Λεμονάδες διάφορες γεύσεις 250ml

3.00

MOLLY
THE MYTHIC ANTIDOTE

ΒΟΤΑΝΙΚΑ
ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

4.00 / 400ml

Night cup

Μείγμα Σιδερίτη, Πασιφλώρα, Σκουτελάρια, Λυκίσκο, Λεβάντα, Γουιθάνια, Γλυκόριζα

Detox

Μείγμα Σιδερίτη, Ταραζάκο, Σχισάνδρα, Στελάρια, Κουρκουμά, Στέβια

Love

Μείγμα Σιδερίτη, Γουιθάνια, Μάκα, Δυόσμο, Τσουκνίδα, Λευκά μούρα

Defence

Μείγμα Σιδερίτη, Ιβίσκο, Αστράγαλο, Τζιντζερ, Γανόδεσμα, Γλυκόριζα, Φλισκούνη

Energy

Μείγμα Σιδερίτη, Γκίγκο μπιλόμπα, Δεντρολίβανο, Γλυκόριζα, Γανόδεσμα, Κάρδαμο

Digestion

Μείγμα Σιδερίτη, Δίκταμο, Χαμομήλι, Μαραθόσπορο, Σχισάνδρα, Χαρούπι, Γλυκόριζα, Τζιντζερ

Harmony

Μείγμα Σιδερίτη, Μελισσόχορτο, Σκουτελάρια, Τριαντάφυλλο, Γλυκόριζα, Γουιθάνια

Silhouette

Μείγμα Σιδερίτη, Λουίζα, Γάλλιο, Λεμόνι, Σχισάνδρα, Κανέλα κευλάνης και Κάσσι

ΠΡΩΙΝΟ

*με Granola Deluxe ή Σοκολάτας ή Μήλο Κανέλα +1,10
*με Corn Flakes Ολικής +0,60

Coconut yogurt banana peanut bowl* 5.50
Με vegan γιαούρτι καρύδας, μπανάνα, φυστικοβούτυρο, κανέλα & σύκα αποξηραμένα

Porridge με φράουλα & yacon* 6.00
Με μπανάνα, φράουλα, βρώμη, φουντούκι, σιρόπι γιακόν, χουρμά, γιαούρτι καρύδας, αμύγδαλο, βανίλια & πρωτεϊνικό βούτυρο

Chia bowl* 6.50
Σπόροι chia, σταφίδες, σύκα, κράνμπερι, μανταρίνι αποξηραμένο, μούρα goji, νιφάδες καρύδας, αμύγδαλο, ηλιόσπορο ή αγαύη.

Fruit salad 5.50
Φρούτα εποχής ενωμένα με ηλιόσπορους & σπόρους chia, ζάχαρη καρύδας ή νέκταρ αγαύης ή σιρόπι γιακόν.

Banana bowl* 5.50
Γάλα αμυγδάλου, αγαύη ή Γιακόν, μπανάνα, σπόρους κακάο.

Pineapple bowl* 5.50
Γάλα αμυγδάλου, αγαύη ή Γιακόν, ανανάς, σταφίδες, κανέλα & σπόρους chia.



SUPERFOOD SMOOTHIE BOWL με Granola

Avocado με μπανάνα & γάλα αμυγδάλου | καρύδας | βρώμης 6.50

Συνδυάσε το με:

Protein full on πρωτεΐνη κάνναβης, πρωτεΐνη αρακά, bao bar & astragalus

Mind blower guarana, maca, lucuma, μπανάνα, βιθάνια & αρώνια

Body power πρωτεΐνη αρακά, maca, lucuma & σπιρουλίνα

Always me σπόρους chia, ακάι, maca, αρώνια, μούρα

PANINI & ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Hummus Panino Rustica 4.00
Γκρί χούμους,μανιτάρια,τομάτα,ρόκα,διατροφική μαγιό & B12.

Tempeh Ciabattino 5.00
Tempeh ρεβυθιού,μανιτάρια,τομάτα,μαρούλι,μαγιονέζα,μαύρο σουσάμι.

Pesto Baguette 4.50
Λευκό κρεμμύδες τυρί,πέστο βασιλικού από αμύγδαλο,τομάτα,ρόκα,ρόζ αρωματικό πιπέρι.

Make-a-Toast 5.50
Χειροποίητο πολύσπορο ψωμάκι χωρίς γλουτένη με διπλό vegan τυρί cheddar & mozzarella. Συνδυάζεται με τομάτα,μαρούλι και vegan homemade μαγιονέζα.

Πατάτες Air Fried Μερίδα 5.50
Φρέσκιες βιολογικές πατάτες μαγειρεμένες στο Air Fryer. Συνοδεύονται με μαζιονέζα.



GRANOLA

Granola Deluxe / 350gr 7.60
βρώμη, καρύδα, λάδι καρύδας, αμύγδαλο, μούρα κράνμπερι, νέκταρ μπλε αγαύης, σταφίδες, σησμέλαιο, καρύδα νιφάδες, φυστίκια κάσιους, καρύδια πεκάν, κολοκυθόσπορος, ηλιόσπορος.

Granola Σοκολάτα Φουντούκι / 350gr 7.60
βρώμη, λάδι καρύδας, νέκταρ μπλε αγαύης, σταφίδες, φουντούκια, κακάο, ζάχαρη ανθέων καρύδας, σησμέλαιο, κεχρί, καρύδα, αμάρανθος, λιναρόσπορος, σουσάμι, κολοκυθόσπορος, αμυγδαλέλαιο.

Granola Μήλο Κανέλα / 350gr 8.10
νιφάδες βρώμης, μήλο, έλαιο ηλιανθου ψυχρής έκθλιψης, καρύδια πεκάν, σταφίδες, αμύγδαλο, ταπίοκα, νέκταρ μπλε αγαύης, κανέλα κεϋλάνης.

Granola Σπιρουλίνα / 350gr 8.10
νιφάδες βρώμης, λάδι καρύδας, καρύδα τριμμένη, σταφίδες, αμύγδαλο, νέκταρ μπλε αγαύης, σησμέλαιο, καρύδα νιφάδες, φυστίκια κάσιους, σπιρουλίνα, κολοκυθόσπορος, ηλιόσπορος, καρύδια πεκάν, μούρα κράνμπερι, αλάτι,

ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ

1lt
Φυσική γεύση 5.50
Γλυκιά γεύση με κανέλα Κεϋλάνης 6.00
Σοκολατούχο 6.50
Πρωτεϊνικό με μάκα 6.90

ΦΤΙΑΞΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΦΕΤΑ ΨΩΜΙ / PANCAKE

Δημιουργήστε τη δική σας φέτα ψωμί επιλέγοντας από τα παρακάτω υλικά !

1.10 / φέτα

1 +0.70 / υλικό
Βούτυρο αμυγδάλου
Ταχίνι ολικής
Μαύρο ταχίνι
Πρωτεϊνικό αμυγδάλου
Πραλίνα φουντουκιού
Πραλίνα αμυγδάλου
Βουτύρο cashew
Βούτυρο φουντουκιού
Φυστικοβούτυρο

2 +0.60 / υλικό
Αγαύη
Ξυλιτόλη
Χαρουπόμελο
Ζάχαρη καρύδας
Σαυσε φρούτων με ξυλιτόλη
Σιρόπι γιακόν
Σιρόπι Σφενδάμου

3 +0.50 / υλικό
Cranberry
Χουρμάδες
Αποξηραμένα σύκα
Goji μούρα
Corn flakes
Granola deluxe
Granola σοκολάτας
Granola apple cinnamon



ΓΛΥΚΑ



*με VEGAN Παγωτό Βανίλια ή Σοκολάτα +2,50

Tiramisu vegan & gluten free Με savoiardi βρώμης, vegan mascarpone & 100% Arabica espresso	4.70
Mousse μόκα & φουντουκιού Με φουντούκι, κακάο & espresso	4.40
Mousse ψητής γλυκοπατάτας με πορτοκάλι Με ψητή γλυκοπατάτα, χαρούπι & αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού	4.40
Tart in Season* Βάση βρώμης με φαγόπυρο μαρμελάδα φρούτων εποχής με ζυλιτόλη	5.50
Σοκολατίνα Φουντουκιού* Με κουβερτούρα άνευ ζάχαρης φουντούκια & κρέμα καρύδας	4.00
Cheesecake Φρούτων του δάσους* Με μπικστόν κρέμα κάσιους compote ανάμεικτων μούρων.	4.40
Cake gluten free compote φρούτων εποχής */ kg Με frosting λευκού αμύγδαλου λεμόνι ή πορτοκάλι ή πραλίνα φουντουκιού	25.00
Profiterole Gluten free choux με κρέμα κάσιους, γκανάζ σοκολάτας & τραγανό φιλέ καβουρδισμένου αμύγδαλου	4.70
Τούρτα Snickers Καραμέλα από βούτυρο κακάο, Ganache με Φυστικοβούτυρο, Μπικστόν σοκολάτας	4.50



Cheesecake cashew & λεμόνι
Με lime jelly, agar agar & ζύσμα lime

Mousse σοκολάτας με βύσσινο
Με σπόρους κάνναβης, chia, δούσμο & επίγευση βύσσινο

Τούρτα avocado, lime & cashews
Με χυμό lime ολικής σύνθλιψης, κρέμα από cashews, επικάλυψη ζελέ lime με agar-agar & ζυλιτόλη

Οι συνταγές μας αλλάζουν συχνά, ακολουθώντας τη διαθεσιμότητα των πρώτων υλών αλλά και την εποχικότητα !!

ΒΟΥΤΥΡΑ ΚΑΡΠΩΝ 210gr

Αμυγδάλου	7.30
Cashew	7.00
Φουντουκιού	7.40
Φυστικοβούτυρο (Τραγανό ή Απαλό)	4.90
Πρωτεϊνικό αμυγδάλου με μάκα	7.80
Ταχίνι ολικής άλεσης	4.5
Μαύρο ταχίνι ολικής άλεσης	7.00

SUPER NUTS & MIXES

Trail Mix 250gr (κάσιους, σοκολάτα, ηλιόσπορος, κολοκυθόσπορος, αμύγδαλα, κράνιπερι, φουντούκι)	5.30
Superfood Nut Mix 250gr (cacao nibs, αράνια, αμύγδαλα, κάσιους, κράνιπερι, γκότζι μούρα, υποφαές)	5.50
Deluxe Mix 200gr (κάσιους, μακαντέμια, πεκάν, αμύγδαλα, κράνιπερι, καρύδα, φυστίκι αιγίνης, μήλο)	5.70
Αμύγδαλα Ενεργοποιημένα με πάπρικα & διατροφική μαγιά B12 250gr	7.80
Αμύγδαλα με διατροφική μαγιά B12 250gr	7.50
Chia bowl mix 190gr	6.00



HEALTHY BITES

*με VEGAN Παγωτό Βανίλια ή Σοκολάτα +2,50

Snickerz με φυστικοβούτυρο & κουβερτούρα* Με αμύγδαλο & καραμέλα από χουρνμάδες	3.50
Χουρνμάδες Γεμιστοί με Πρωτεϊνικό Φυστικοβούτυρο αλμυρή κουβερτούρα & tonka	3.60 /100gr
Χουρνμάδες Γεμιστοί με Αμυγδαλοβούτυρο κουβερτούρα & μανταρίνι	3.60 /100gr
Χουρνμάδες Γεμιστοί με Πραλίνα Φουντουκιού κουβερτούρα & έλαιο καφέ	3.60 /100gr
Τρουφάκια Σύκου με Φυστίκι Αιγίνης κάσιους & ανθό αλατιού	0.90
Brownies Double Chocolate με φουντούκι & ολική επικάλυψη σοκολάτας	2.50
Πρωτεϊνικά Brownies Κανέλας με βάση σοκολάτας με αμύγδαλο, πρωτεΐνη αρακά & ηλιανθού 17gr Πρωτεΐνης / τεμάχιο	2.50



Bountee με κουβερτούρα
Με παρθένο λάδι καρύδας & σφένδαμο

Τρούφες Χουρνμά
με αλεύρι αμυγδάλου, πορτοκάλι & μια ελαφριά επίγευση πικραμύγδαλου, σε επικάλυψη κακάο | καρύδα | αμύγδαλο.

ΠΡΑΛΙΝΕΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ 210gr

72% Cacao Pralicious Bitter	7.00
60% Cacao Pralicious Milkey	7.10

ΠΑΓΩΤΟ

Chocolate ice cream Με γάλα αμυγδάλου & fair trade κακάο (200gr)	6.00
Vanilla bourbon ice cream Με γάλα αμυγδάλου και βιολογική βανίλια bourbon (200gr)	6.30
Mocha ice cream Με γάλα αμυγδάλου και βιολογικό 100% arabica espresso (200gr)	6.90
Vanilla & chocolate ice cream Με γάλα αμυγδάλου, κακάο και vanilla bourbon (200gr)	6.30

Vanilla ή chocolate ice cream 30.00
Με γάλα αμυγδάλου, κακάο ή vanilla bourbon (kg)

Toppings

Φουντούκι Κροκάν
Αμύγδαλο Κροκάν
Γιακόν Σιρόπι
Αγαυή Νέκταρ
Σιρόπι Σφενδάμου
Granola Ωμοφαγική
Cranberries
Coulis Φρούτων με ζυλιτόλη



MADE WITH LOVE
FROM PLANT BASED
RIO PRODUCTS



CATERING

Αναλαμβάνουμε Catering για εταιρικές συναντήσεις, πάρτυ & δεξιώσεις. Για ειδικό μενού και τιμές επικοινωνήστε με τον Chef.

BIRTHDAY CAKE

Αναλαμβάνουμε την vegan τούρτα γενεθλίων σας άνευ γλουτένης, ζάχαρης, λακτόζης, καζεΐνης ή άλλων ζωικών.



@anthema_glutenfree

Σε περίπτωση αλλεργίας ή δυσανεξίας σε κάποια ουσία / συστατικό, παρακαλούμε απευθυνθείτε στο προσωπικό της επιχείρησης για να σας ενημερώσει.

Το ροφημα αμυγδάλου και τα βούτυρα καρπών, που χρησιμοποιούμε για όλες τις παρασκευές, είναι δικής μας παραγωγής

Χυμοί, Smoothies & Soft Drinks σερβίρονται σε ποτήρι Bamboo 400ml ή σε Φιάλη PET 500ml
Στις σαλάτες και τα φαγητά χρησιμοποιούμε Έξτρα Παρθένο Ελαιόλαδο.

Ο καταναλωτής δεν έχει την υποχρέωση να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό στοιχείο (απόδειξη ή τιμολόγιο).

Για τη διατύπωση ενδεχόμενης διαμαρτυρίας, το κατάστημα διαθέτει έντοπα δελτία.
Οι τιμές μπορεί να αλλάξουν άνευ προειδοποίησης & συμπεριλαμβάνουν όλους τους νόμιμους φόρους.