

TAKE AWAY

DELIVERY



WÉNMA



food
goodness

2102774896 - 899



Η Wema νοιάζεται —

As natural intended

και ετοιμάζει συναρπαστικά νόστιμο φαγητό με σεβασμό και συνείδηση της ολιστικής επίδρασης που έχει η διατροφή. Επιλέγουμε πρώτες ύλες που παράγονται ηθικά και σε μεγάλη πλειοψηφία οργανικά, και έχουμε σχεδιάσει ένα προσεκτικά μελετημένο μενού πλούσιων, θρεπτικών πιάτων που μπορείτε να απολαμβάνετε καθημερινά. Αποστολή μας είναι να σας βοηθάμε να φροντίζετε τον εαυτό σας, να αγαπάτε τον εαυτό σας περισσότερο και να δίνετε στο σώμα σας το wema που χρειάζεται για να παραμένει δραστήριο και γεμάτο ενέργεια όλη μέρα.

Η Wema εμπνέει —

έναν τρόπο ζωής που εξοικονομεί χρόνο και σας κάνει υγιέστερους. Λένε πως ό,τι διαλέγουμε μας ορίζει, για αυτό επιλέξτε συνειδητά την καλή διατροφή και κάντε τη συνήθεια στην καθημερινότητά σας.

Η Wema είναι —

Μια απλή λέξη με μια εκπληκτική ιστορία. Η καταγωγή της; Από τα Σουαχίλι, την αρχέγονη γλώσσα των λαών της ανατολικής Αφρικής με απευθείας δεσμούς με τις απαρχές της ανθρωπότητας. Η λέξη wema εμπεριέχει τις έννοιες του καλού και της αρετής, αφού όσοι ζουν με wema είναι ευγενείς και ταγμένοι στο να κάνουν καλό κάθε μέρα, τόσο στους άλλους όσο και στον εαυτό τους.

Wema. Food good- ness.



Η Wema πιστεύει —

ότι το καλό πρέπει να είναι μέσα σε ό,τι κάνουμε. Και επειδή πάνω από το 80% της ποιότητας ζωής μας επηρεάζεται από το τι τρώμε, θέλουμε να είμαστε σίγουροι ότι προσφέρουμε στο σώμα σας καθαρή, αγνή τροφή που κάνει απλά καλό. Τίποτα λιγότερο.

Breakfast & Snacks, All Day Long (9:30am-6pm)

But Breakfast First € 7.00

Wema πρωινό με bircher muesli, φρέσκο κομμάτι κέικ ημέρας και smoothie φρούτων.
Αλλεργιογόνα: A, B, C, G

Our Big Bircher Muesli € 4.50



Γιαούρτι πρόβειο, βιο νιφάδες βρώμης, βιο μύρτιλλα, φουντούκια, σταφίδες ξανθές, chia seeds και μέλι.
Αλλεργιογόνα: B, C, G

Top-of-the-Mornin' Pancakes € 4.80



Βιο νιφάδες βρώμης, ασπράδι αυγού, βιο μπανάνες, σπιτική βιο kiwi-chia μαρμελάδα, μέλι και κανέλα & σώς σπιτικού φυσιτικοβούτυρου, γαρνίρισμα παπαρουνόσπορου.
Αλλεργιογόνα: B, F, H

Baked Muesli Pasteli Bar € 2.60



Χουρμάδες, βιο νιφάδες βρώμης, καρύδια, σουσάμι, ηλιόσπορος, σταφίδα μαύρη, βιο λάδι καρύδας.
Αλλεργιογόνα: A, B, C

Pukka Chai Choco Hazelnut Bar € 2.80



Χουρμάδες, βιο κακάο, βιο λιναρόσπορος, φουντούκια, βανίλια, μέλι, βιο λάδι καρύδας, βιο chai blend tea.
Αλλεργιογόνα: C

Fig 'n' Orange Bar € 2.80



Βιο σύκα, βιο πορτοκάλι, αμύγδαλα, μέλι, βιο λιναρόσπορος, βιο ταχίνι και cranberries.
Αλλεργιογόνα: C, A

Brownie Granola Bar € 2.80



Βιο νιφάδες βρώμης, καρύδια, αμύγδαλα, πεκάν, χουρμάδες, βιο κακάο, μέλι.
Αλλεργιογόνα: C, B

Cake of the Week € 2.80

Ρωτήστε μας για τη γεύση. Με βιο ζάχαρη καρύδας.
Αλλεργιογόνα: B, C, F, G

L'Omelette Blanche € 7.20



4 ασπράδια αυγού, ατόφιο μπουτί γαλοπούλας, βιο μπρόκολο φρέσκο τριμμένο.
Αλλεργιογόνα: F

L'Omelette Classique € 7.20



3 αυγά ελευθέρως βοσκής, πράσινη πιπεριά, bresaola μοσχαριού με πάπρικα.
Αλλεργιογόνα: F

Meals and More (12:00pm-6pm)

Our Soups

Shroom Soup € 6.80



Βιο μανιτάρια πλευρώτους, μανιτάρια πορτομπέλλο, βιο πατάτα, κρεμμύδι & βιο γάλα αμυγδαλού.

Cinderella's Pumpkin € 6.80



Βιο κολοκύθα, βιο πατάτα, βιο καρότο, πράσο, κρεμμύδι, λάιμ, τζίτζερ, κάρρου, κάρδαμο & βιο γάλα καρύδας.

Finocchio's Nose € 6.80



Βιο φινόκιο, βιο πατάτα, κρεμμύδι, πράσο και σελινόριζα.

Our Wraps & Sandwiches (2 κομμάτια)

Forrest Mushroom Vegan Wrap € 6.50



Βιο μανιτάρια πλευρώτους, ρόκα, πιπεριά κίτρινη και Φλωρίνης, αβοκάντο και σπιτική fresh avocadο σως.
Αλλεργιογόνα: B

Slow Flow Beefy Wrap € 7.80



Σιγομαγειρεμένο βιο μοσχάρι με κακάο, γραβιέρα, ρόκα, βιο ντομάτα & λευκό κρεμμύδι.
Αλλεργιογόνα: G

Raw Goodness Roll € 6.20



Πίτα ρυζιού, μαριναρισμένα λαχανικά (βιο λάχανο, βιο kale, βιο καρότο, βιο μπρόκολο, μανιτάρια) & cashew vegan cheese.
Αλλεργιογόνα: C

Zaatar's Bio Chicken Wrap € 7.30



Βιο κοτόπουλο, σπιτικό χούμους, βιο λάχανο, βιο καρότο, βιο kale & red zaatar spice.
Αλλεργιογόνα: A, B

Naturally Cured Beef Sandwich € 6.70



Ψωμί προζύμης σίτου λευκό, bresaola μοσχαριού με πάπρικα, σπιτικές βιο πίκλες αγγουριού με κουρκουμά, βιο kale & σπιτική μουστάρδα.
Αλλεργιογόνα: E, B

Holy Turkey Pastrami Sandwich € 6.80



Ψωμί προζυμένιο σίτου ολικής, ατόφιο μπουτί καπνιστό γαλοπούλας, ανθότυρο, αβοκάντο, βιο καρότο, βιο λόλα, δυόσμος, γιαούρτι, chia seeds & λάιμ.
Αλλεργιογόνα: G, B

Our Salads

Yin-Yang Cabbage Mix

€ 6.80



Βιο λάχανο κόκκινο και λευκό, αμύγδαλα, βιο καρότα, βιο κινόα, πράσινο μήλο, τζιντζερ, μαύρο και λευκό σουσάμι και βιο tamari sauce με φρέσκο χυμό τζιντζερ.

Αλλεργιογόνα: A, C, D

Baby Spinach Meets Goat Cheese

€ 8.60



Τρυφερό σπανάκι, παντζάρι, αμύγδαλα ψημένα με ταμάρι, κατσικίσιο τυρί, λευκό και μαύρο σουσάμι, vinaigrette bio βαλσάμικου.

Αλλεργιογόνα: G, A, C, D

Kale Falafel Salad

€ 7.50



Βιο Kale, ψητό φαλάφελ ρεβυθιού με κουρκουμά και κόλιανδρο, χούμους ρεβυθιού, φρέσκο αβοκάντο και σώς βιο λεμόνι.

Αλλεργιογόνα: A

Black & White & Green

€ 8.60



Βιο φακές beluga, ρύζι μπασμάτι, αυγό ποσέ,μανιτάρια, γλυκά ιταλικά ραδίκια και σως σπιτικής μουστάρδας.

Αλλεργιογόνα: E, F

Caesar's Salad

€ 9.30



Ρόκα, βιο λόλα, φύτρες βιο ροβίτσας, βιο σπόροι κίνας, κολοκυθόσπορος, ηλιόσπορος, βιο κοτόπουλο στήθος και creamy vegan cashew sauce.

Αλλεργιογόνα: C

Tempeh's Salad

€ 8.50



Σπιτικό tempeh ρεβυθιού, βιο λόλα κόκκινη και πράσινη, φύτρες από βιο φακές μπελούγκα και βιο ροβίτσα, σώς σπιτικής μαγιονέζας βιο σόγιας και βιο ταχίνι.

Αλλεργιογόνα: A, D

Mains

The Veggie Buddha Bowl

€ 7.40



Βιο κινόα, βιο κεφρί, βιο μανιτάρια πλευρώτους, γλυκοπατάτα, αβοκάντο, βιο μώβ φασόλια και σπιτική σάλτσα από πιπεριά Φλωρίνης.

Napolitana Rossa

€ 6.40



Βιο ταλιατέλες ολικής με αλεύρι ζέας, βιο ντομάτα, βιο καρότο, βιο κρεμμύδι, σέλερι, ελαιόλαδο δυόσμου.

Αλλεργιογόνα: I

Veggie Burger (1 μπιφτέκι)

€ 6.80



Βιο ρεβύθι, μανιτάρια πορτομπέλλο, κόλιανδρος, σχινόπρασο, λόλα, πράσινη πιπεριά και σώς σπιτική soya mayo.

Αλλεργιογόνα: D, E

Zesty Goodness Chicken

€ 9.80



Βιο κοτόπουλο μπούτι, λευκό ρύζι μπασμάτι, κόλιανδρος, λεμονόχορτο & σάλτσα από βιο γάλα καρύδας, λάιμ & τζιντζερ.

Αλλεργιογόνα: G

Signature Bio King Soba Noodles

€ 7.20



Βιο noodles από καστανό ρύζι, βιο καρότα, βιο μπρόκολο, πιπεριά Φλωρίνης, πράσινη πιπεριά, βιο λάχανο, κρεμμύδι φρέσκο σωτέ, τζιντζερ, λευκό και μαύρο σουσάμι, καραμελωμένο φυστίκι και φρέσκο ανανά-tamari sauce.

Αλλεργιογόνα: H, A, D

The White White Burger (2 μπιφτέκια)

€ 9.80



Κιμάς βιο κοτόπουλου με λαχανικά, βιο νιφάδες βρώμης, μυρωδικά και βιο ντοματοσαλάτα με αβοκάντο.

Αλλεργιογόνα: B, E, F

Quinoa Cakes

€ 6.80



Βιο κινόα τρίχρωμο, αυγό, γραβιέρα, βιο νιφάδες βρώμης, βιο καρότο, βιο μπρόκολο, πράσο, πιπεριά Φλωρίνης και σπιτικό sir γιαουρτίου.

Αλλεργιογόνα: B, F, G

Crispy Bio Chicken

€ 9.80



Βιο στήθος κοτόπουλου με σιναπόσπορο, κουρκουμά, τζιντζερ & πουρέ βιο μπρόκολου με βιο λάδι καρύδας, βιο γάλα καρύδας, βιο λεμόνι.

Αλλεργιογόνα: E

Cocoa Beef

€ 10.50



Βιο μοσχάρι, κρεμμύδι λευκό, σέλερι, βιο κακάο ωμό, μαϊντανός, σκόρδο & βιο πατάτα πουρέ.

Επιλέξτε ψωμί προζύμι λευκό ή προζύμι ολικής

€ 0.50

Desserts

Proto Choco Mousse

€ 4.50



Αλλεργιογόνα: C

Raw. Carrot. Cheesecake!

€ 3.80



Αλλεργιογόνα: C, B

Proto Choco Truffles

€ 4.30



Αλλεργιογόνα: C, A

Beverages

WEMA SMOOTHIES

Energize your wema (bio πορτοκάλι, πράσινο μήλο, bio μπανάνα, τζίντζερ)	€ 3.90
Boost your wema (bio acai berry, bio μπανάνα, χυμός πορτοκάλι) (+vegαν πρωτεΐνη +1,5 €)	€ 3.90
Beautify your wema (μάνγκο, ανανάς, γάλα καρύδας, bio σκόνη matcha, σπανάκι, δυόσμος)	€ 4.20
Satisfy your wema (bio μπανάνα, bio γάλα αμυγδάλου, bio νιφάδες βρώμης, κανέλα, bio κακάο, honey)	€ 3.90

REBEL KITCHEN ORGANIC DRINKS

Coconut Mylk Orange Chocolate	€ 2.80
Coconut Mylk Banana	€ 2.80
Coconut Mylk Chai	€ 3.20
Coconut Mylk Matcha Green Tea	€ 3.20
'Aqua Coco' Coconut Water	€ 3.40
Folkington's Pink Lemonade	€ 2.80

GREEN COLA DRINKS 330ML

Green Cola	€ 1.40
Pure Cola με Green Tea	€ 1.60
Green mountain (γκαζόζα)	€ 1.40
Green πορτοκαλάδα	€ 1.40
Green βουσσινάδα	€ 1.40

Νερό 500 ml	€ 0.50
Νερό Ανθρακούχο 330 ml	€ 1.50

VERVE JUICES













Big Apple (πράσινο μήλο, λεμόνι, τζίντζερ)	€ 4.50
Citrus Blast (πορτοκάλι, κόκκινο μήλο, γκρέιπφρουτ, λεμόνι, θυμάρι μέλι)	€ 4.50
Root Guard (καρότο, τζίντζερ, λεμονόχορτο, πορτοκάλι, ανανάς)	€ 4.50
Turmeric Golden Mylk (γάλα αμυγδάλου, κουρκουμάς, κανέλα Κεϋλάνης, μέλι, πιπέρι καγιέν)	€ 4.60
Cocoa Bliss (κάσιους, νερό, χουρμάδες, ακατέργαστο κακάο, κανέλα, αλάτι Ιμαλαίων, βανίλια, maca powder)	€ 4.60

PUKKA ORGANIC TEAS

Green Teas & Herbal Infusions	€ 1.80
Cleanse (naturally caffeine-free)	
Detox with Lemon (naturally caffeine-free)	
Supreme Green Matcha	
Chamomille, Vanilla & Manuka Honey (naturally caffeine-free)	
Lemongrass & Ginger (naturally caffeine-free)	
Star Anice & Cinnamon	

Black Teas	
Elegant English Breakfast	
Original Chai	
Gorgeous Grey Tea	

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΜΒΟΛΩΝ

	Gluten-free
	Protein-packed
	Vegetarian
	Vegan
	Raw
	Low gluten
	No added sugar
	Lactose-free
	Plant-powered
	Low-carb
	Frozen
	Low-calorie

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ : A / Σησάμι, B/ Σιτηρά που περιέχουν γλουτένη (σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη), C/ Ξηροί καρποί με κέλυφος (αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, φιστίκια, κ.τ.λ), D/ Σόγια, E/ Σινάπι, F/ Αυγά, G/ Γάλα & Γαλακτοκομικά, H/ Φιστίκι αράπικο, I/ Σέλινο& Σέλερυ, J/ Θαλασσινά, K/ Ψάρια

Παρακαλούμε να μας ενημερώσετε για τυχόν αλλεργίες ή διατροφικές ιδιαιτερότητες.

Δεν χρησιμοποιούμε φούρνο μικροκυμάτων για κανένα από τα παρασκευάσματά μας.

Χρησιμοποιούμε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

Τα αυγά μας είναι ελευθέρως βοσκής.

Το ταχίνι είναι ολικής και βιολογικό.

Το tamari sauce, το βαλσάμικο, το ξύδι και το μηλόξυδο είναι βιολογικά.

Το λάδι καρύδας είναι βιολογικό.

Τα αλλαντικά μας είναι φυσικής ωρίμανσης.

Όπου χρησιμοποιούμε αλεύρι είναι bio ολικής μαλακό.

Όπου χρησιμοποιούμε baking powder και σόδα είναι βιολογικά.

Όπου χρησιμοποιούμε ζάχαρη είναι bio ζάχαρη καρύδας.

Χρησιμοποιούμε ύλες που έχουν υποστεί την λιγότερο δυνατή επεξεργασία.

Δεν προμηθευόμαστε προϊόντα που περιέχουν συντηρητικά.

Οι συσκευασίες μας είναι 100% οικολογικές κατασκευασμένες από ξυλοπολλά.

order online
www.wema.gr

Email: info@wema.gr

Δευτέρα-Παρασκευή

Ωράριο Διανομής: 09:30-18:00

Διεύθυνση:

Βιθυνίας 1 &

Λ. Εθνικής Αντιστάσεως,

Νέα Ιωνία 14234

Τηλέφωνα:

2102774896

2102774899

FOLLOW US

 @wemafoodgoodness

 @wemafood

Αγορανομικός Υπεύθυνος:
Ρούσσος Παύλος

Ελάχιστη κατανάλωση 7 ευρώ

Επιστημονικός Συνεργάτης:

Χριστίνα Κωστάρα,

Διατροφολόγος - Διαιτολόγος

Ο καταναλωτής δεν υποχρεούται να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό στοιχείο (απόδειξη ή τιμολόγιο)
Ν.Δ. 136/1946 και Ν. 2523/1997.

Η επιχείρησή μας διαθέτει εγκεκριμένο τερματικό αποδοχής καρτών POS.

Οι τιμές είναι σε ευρώ. Στις τιμές περιλαμβάνονται όλες οι νόμιμες επιβαρύνσεις. Οι τιμές μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.

WÉMA