



HEALTHY CORNER



BLUE DOMES

RESORT & SPA



MEMBER OF MITSIS PREMIUM COLLECTION

EN

SNACKS & SALADS

TUTTI FRUTTI

Greek yogurt, spirulina, kiwi, banana,
strawberry, orange, linseeds

ENERGIZER

Greek yogurt, wheat cereals, granola,
almonds, honey, cinnamon

VELVET

Greek yogurt, acai berry,
sundried fig-apricot-aronia mix,
dark chocolate flakes

FRUIT SALAD

seasonal fruit mix

CHICKEN QUINOA SALAD

quinoa, couscous, coriander, avocado, carrots,
corn, black beans, lemon-olive oil vinaigrette

EN

SELECTION OF SMOOTHIES

EASY MORNING

kiwi, banana, pear, honey, hazelnuts

VITALITY

pineapple, orange, apple, carrot,
cinnamon, chia seeds

TROPICAL

raspberry, mango, coconut milk,
melon, poppy seeds

MATCHA PEACH

pineapple, lemon, peach, matcha,
orange, sunflower seeds

SOOTHING ENERGY

banana, peanut butter, Greek honey,
1,5% fat milk, dark chocolate, chia seeds

DETOX GREEN

avocado, spinach, kiwi, cucumber, pineapple,
orange juice, ginger, red pepper, seeds

BEET IT

beetroot, strawberries, coconut milk, carrot,
green apple, lime, coconut truffle

SMOOTHIE LIFE

yogurt, melon, almond milk, carrot,
Greek honey, linseed seeds



SNACKS & SALATE

TUTTI FRUTTI

Griechischer Joghurt, Spirulina, Kiwi, Banane,
Erdbeere, Orange, Leinsamen

ENERGIESPENDER

Griechischer Joghurt, Weizengetreide, Granola,
Mandeln, Honig, Zimt

VELVET

Griechischer Joghurt, Acai-Beere, sonnengetrocknete
Feigen-Aprikosen-Apfelbeeren-Mischung,
Bitterschokoladenflocken

OBSTSALAT

gemischte Früchte der Saison

GEFLÜGEL-QUINOA-SALAT

Quinoa, Couscous, Koriander, Avocado, Möhren,
Mais, schwarze Bohnen, Zitronen-Olivenöl-Vinaigrette



AUSWAHL AN SMOOTHIES

EASY MORNING

Kiwi, Banane, Birne, Honig, Haselnüsse

VITALITY

Ananas, Orange, Apfel, Möhre, Zimt, Chiasamen

TROPISCH

Himbeere, Mango, Kokosnussmilch, Melone,
Mohnsamen

MATCHA PFIRSICH

Ananas, Zitrone, Pfirsich, Matcha, Orange,
Sonnenblumenkerne

WOHLTUENDE ENERGIE

Banane, Erdnussbutter, griechischer Honig,
Halbfettmilch (1,5%), Bitterschokolade, Chiasamen

DETOX GREEN

Avocado, Spinat, Kiwi, Gurke, Ananas,
Orangensaft, Ingwer, roter Pfeffer, Samen

BEET IT

Rote Bete, Erdbeeren, Kokosnussmilch, Möhre,
grüner Apfel, Limette, Kokostrüffel

SMOOTHIE LIFE

Joghurt, Melone, Mandelmilch, Möhre,
griechischer Honig, Leinsamen

FR

SNACKS & SALADES

TUTTI FRUTTI

yaourt grec, spiruline, kiwi, banane, fraise,
orange, graines de lin

ÉNERGISANT

yaourt grec, céréales de blé, granola, amandes,
miel, cannelle

VELOURS

yaourt grec, baies d'açaï,
mélange de figues/abricots/aronias séchés au soleil,
copeaux de chocolat noir

SALADE DE FRUITS

mélange de fruits de saison

SALADE QUINOA POULET

quinoa, semoule, coriandre, avocat, carotte, maïs,
haricots noirs, vinaigrette citron/huile d'olive

FR

SÉLECTION DE SMOOTHIES

SMOOTHIE DU MATIN

kiwi, banane, poire, miel, noisettes

VITALITÉ

ananas, orange, pomme, carotte,
cannelle, graines de chia

TROPICAL

framboise, mangue, lait de coco,
melon, graines de pavot

MATCHA PÊCHE

ananas, citron, pêche, matcha, orange,
graines de tournesol

ÉNERGIE

banane, beurre de cacahuètes, miel grec, lait 1,5 %
de matières grasses, chocolat noir, graines de chia

VERT DÉTOX

avocat, épinard, kiwi, concombre, ananas,
jus d'orange, gingembre, poivron rouge, graines

SMOOTHIE À LA BETTERAVE

betterave, fraises, lait de coco, carotte, pomme verte,
citron vert, truffe à la noix de coco

SMOOTHIE LIFE

yaourt, melon, lait d'amande, carotte,
miel grec, graines de lin



SPUNTINI E INSALATE

TUTTI FRUTTI

yogurt greco, spirulina, kiwi, banana, fragola,
arancia, semi di lino

ENERGIZZANTE

yogurt greco, cereali di frumento, muesli,
mandorle, miele, cannella

VELLUTATO

yogurt greco, bacche di acai, mix secco
di fichi-albicocche-bacche di aronia,
fiocchi di cioccolato fondente

INSALATA DI FRUTTA

mix di frutta di stagione

INSALATA DI QUINOA E POLLO

quinoa, couscous, coriandolo, avocado, carote,
mais, fagioli neri, vinaigrette all'olio di oliva e limone



SELEZIONE DI FRULLATI

EASY MORNING

kiwi, banana, pera, miele, nocciole

VITALITY

ananas, arancia, mela, carota,
cannella, semi di chia

TROPICAL

lampone, mango, latte di cocco, melone,
semi di papavero

MATCHA PEACH

ananas, limone, pesca, matcha, arancia,
semi di girasole

SOOTHING ENERGY

banana, burro di arachidi, miele greco,
latte parzialmente scremato, cioccolato fondente,
semi di chia

DETOX GREEN

avocado, spinaci, kiwi, cetriolo, ananas,
succo di arancia, zenzero, peperoncino, semi

BEET IT

barbabietola, fragole, latte di cocco, carota,
mela verde, lime, tartufo al cocco

SMOOTHIE LIFE

yogurt, melone, latte di mandorla, carota,
miele greco, semi di lino



СНЭКИ & САЛАТЫ

TUTTI FRUTTI

греческий йогурт, спирулина, киви, банан,
клубника, апельсин, семена льна

ENERGIZER

греческий йогурт, пшеничные хлопья,
мюсли, миндаль, мед, корица

VELVET

греческий йогурт, ягоды асаи, микс сухофруктов -
инжир, абрикос, арония, шоколадная крошка

FRUIT SALAD

сезонный фруктовый микс

CHICKEN QUINOA SALAD

киноа, кус-кус, кориандр, авокадо, морковь, кукуруза,
черные бобы, лимонно-оливковое масло, винегрет



СМУЗИ В АССОРТИМЕНТЕ

EASY MORNING

киви, банан, груша, мед, фундук

VITALITY

ананас, апельсин, яблоко, морковь, корица, семена чиа

TROPICAL

малина, манго, кокосовое молоко, дыня, мак

MATCHA PEACH

ананас, лимон, персик, матча, апельсин, семечки

SOOTHING ENERGY

банан, арахисовое масло, греческий мед,
молоко 1,5% жирности, темный шоколад, семена чиа

DETOX GREEN

авокадо, шпинат, киви, огурец, ананас, апельсиновый сок,
имбирь, красный перец, семечки

BEET IT

свекла, клубника, кокосовое молоко, морковь,
зеленое яблоко, лайм, кокосовый трюфель

SMOOTHIE LIFE

йогурт, дыня, миндальное молоко, морковь,
греческий мед, семена льна



PRZEKĄSKI I SALATKI

TUTTI FRUTTI

jogurt grecki, spirulina, kiwi, banan, truskawka, pomarańcza, siemię lniane

ENERGETYK

jogurt grecki, płatki pszenne, granola, migdały, miód, cynamon

AKSAMIT

jogurt grecki, jagody acai, mieszanka suszonych fig, moreli i aronii, płatki z gorzkiej czekolady

SAŁATKA OWOCOWA

mieszanka owoców sezonowych

SAŁATKA QUINOA Z KURCZAKIEM

quinoa, kuskus, kolendra, awokado, marchew, kukurydza, czarna fasola, winegret cytrynowy



WYBÓR KOKTAJLI

ŁATWY PORANEK

kiwi, banan, gruszka, miód, orzechy laskowe

WITALNY

ananas, pomarańcza, jabłko, marchew, cynamon, nasiona chia

TROPIKALNY

malina, mango, mleko kokosowe, melon, ziarna maku

BRZOSKWINIOWA MATCHA

ananas, cytryna, brzoskwinia, matcha, pomarańcza, pestki słonecznika

KOJĄCA ENERGIA

banan, masło orzechowe, miód grecki, mleko 1,5%, gorzka czekolada, nasiona chia

ZIELONY DETOKS

awokado, szpinak, kiwi, ogórek, ananas, sok pomarańczowy, imbir, papryka czerwona, nasiona

BEET IT

burak, truskawki, mleko kokosowe, marchew, zielone jabłko, limonka, trufla kokosowa

KOKTAJL ŻYCIA

jogurt, melon, mleko migdałowe, marchew, miód grecki, siemię lniane

EAT | ENJOY | LOVE