

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

Mystic pita bread	€1.00
το πρώτο πατάκι με το γνωστό μας pita bread και συνοδεύει ντίπ δωρεάν	
Mystic σκορδόψωμο με λιαστή	€ 3.80
λιαστή ντομάτα, σκορδέλαιο, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ρίγανη (3 τεμ.) ΘΕ 82.9 - ΥΔ 16.2 - ΙΣ 1 - ΓΔ ■	
Mystic σκορδόψωμο με τυριά	€ 6.80
σκορδέλαιο, ρίγανη, μείγμα τυριών (6 τεμ.) ΘΕ 176 - ΥΔ 16.4 - ΙΣ 1 - ΓΔ ■	
Mystic μανιτάρια	€ 6.00
φρέσκα μανιτάρια ψητά, κανναβόσπορος, κουκουναρόσπορος, κρέμα γάλακτος, σκορδέλαιο, ρόκα, παρμεζάνα	
Mystic Dilas	€ 6.00
φρέσκα μανιτάρια ψητά, με Mystic dressing: (βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, πικάντικη μουστάρδα, κανναβόσπορος και σκορδέλαιο)	
Mystic Ψητά λαχανικά	€ 6.80
κολοκυθάκι, καρότο, πιπεριά, φρέσκα μανιτάρια, (προαιρετικά σως βινεγκρέτ) ΘΕ 180 - ΥΔ 28 - ΙΣ 1.8 - ΓΔ ■	

ΣΑΛΑΤΕΣ

Avocado	€ 6.80
μαρούλι, ρόκα, κρεμμύδι, πράσινη & κόκκινη πιπεριά, αβοκάντο, λεμόνι, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΘΕ 218 - ΥΔ 12.3 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ ■	
Mystic Steam	€ 6.80
μπρόκολο, καρότο, πατάτες στον ατμό, Mystic ντρεσινγκ (τσίντζερ, λεμόνι, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο) ΘΕ 270 - ΥΔ 32.4 - ΙΣ 2.15 - ΓΔ ■	
Greek	€ 6.00
στην εποχή της... ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, κρεμμύδι, ελιές, φέτα, ρίγανη, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΘΕ 428 - ΥΔ 22.4 - ΙΣ 1.5 - ΓΔ ■	
Mystic Parmigiano	€ 6.00
μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα, ελιές, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΘΕ 430 - ΥΔ 12.8 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ ■	
Ρυζοσαλάτα ζεστή	€ 6.80
ρύζι μπασμάτι με Mystic ντρεσινγκ (φρέσκα ντομάτα, πιπεριά, ελιές, κρεμμύδι, μουστάρδα, μπαλσάμικο, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, κανναβόσπορο)	
Mystic Mama	€ 6.80
μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα, ελιές, λιαστή ντομάτα, Mystic ταλιατέλες, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΘΕ 580 - ΥΔ 35.5 - ΙΣ 2.4 - ΓΔ ■	
Μεσογειακή	€ 6.80
μαρούλι, ντομάτα, κρεμμύδι, ελιές, παρμεζάνα, Mystic ταλιατέλες, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο	
Mystic Chicken	€ 7.20
κοτόπουλο, μαρούλι, ρόκα, κρεμμύδι, πιπεριά, παρμεζάνα, σως βινεγκρέτ με βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο	

Mystic prosciutto Salad	€ 7.60
μαρούλι, ρόκα, λιαστή ντομάτα, προσούτο, φρέσκια μοτσαρέλα, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΘΕ 663 - ΥΔ 12.6 - ΙΣ 0.85 – ΓΔ ■	
Mystic Popeye Salad	€ 6.80
σπανάκι, ρόκα, κουκουναρόσπορος, κανναβόσπορος, σως βινεγκρέτ με μέλι και βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ,παρμεζάνα	
Mystic Tahini	€ 7.60
σγουρό μαρούλι, ρόκα, φέτες πορτοκάλι, κράνμπερι, κανναβόσπορο, ταχίνι σως	
Mystic Apple	€ 7.60
λόλα μαρούλι, ρόκα, ανθότυρο, καρύδια, κανναβόσπορο, μήλο, βινεγκρετ με μέλι	

ΛΑΧΜΑΝΤΖΟΥΝ

Δοκιμάστε το Mystic Λαχμαντζούν έξτρα καυτερό, μέτρια καυτερό ή όχι καυτερό,
με την μοναδική Mystic ζύμη!!!

Λαχμαντζούν με μοσχαρίσιο κιμά	€ 7.80
ΘΕ 858 - ΥΔ 67.42 - ΙΣ 4.5 – ΓΔ ■	
Λαχμαντζούν με φρέσκα λαχανικά	€ 7.80
ΘΕ 520 - ΥΔ 72.42 - ΙΣ 4.8 – ΓΔ ■	

ΠΕΪΝΙΡΛΙ

Στην βάση του Mystic πείνιρλί με την μοναδική Mystic ζύμη,
προσθέστε όποια συνταγή πίτσας σας αρέσει με την ίδια τιμή!

Mystic classic πείνιρλί	€ 7.80
κατσικίσιο βούτυρο, κασέρι ΘΕ 932 - ΥΔ 65 - ΙΣ 4.3 – ΓΔ ■	
Mexico	€ 7.80
τυρί, μπέικον, καλαμπόκι, κρεμμύδι, πράσινη-κόκκινη & καυτερή πιπεριά ΘΕ 926 - ΥΔ 75 - ΙΣ 5 – ΓΔ ■	
Popeye	€ 7.80
τυρί, σπανάκι, αυγό, ζαμπόν, φέτα ΘΕ 958 - ΥΔ 76 - ΙΣ 5 – ΓΔ ■	

ΠΙΑΤΑ

Mystic Ψαρονέφρι	€ 9.40
με ψητά λαχανικά, ή ρύζι μπασμάτι, Mystic σως μουστάρδας ΘΕ 620 - ΥΔ 52 - ΙΣ 3.5 – ΓΔ ■	
Κοτόπουλο κάρν	€ 9.40
με ρύζι basmati ΘΕ 580 - ΥΔ 45 - ΙΣ 3 – ΓΔ ■	

ZYMAPIKA

Προσφέρουμε φρέσκιες Mystic ταλιατέλες παραγωγής μας.
(περιέχουν και αλεύρι οργανικής κάνναβης), αλλά και σπαγγέτι εμπορίου

	σπαγγέτι εμπορίου	mystic ταλιατέλες
Mystic sea food κόκκινη σάλτσα με φρεσκοκομμένη ντομάτα, γαρίδες, μύδια, ούζο	€ 7.20	/ € 8.20
Salmon κρέμα γάλακτος, σολομός, βότκα, φρέσκο κρεμμυδάκι, άνιθος	€ 7.20	/ € 8.20
Mystic Sause κόκκινη σάλτσα, ελιές, πιπεριά, παρμεζάνα, βασιλικός	€ 6.60	/ € 7.60
Mystic Jamal κόκκινη σάλτσα, κολοκυθάκι, καρότο, πιπεριά, φρέσκα μανιτάρια, κάπαρη, τριμμένο πιπέρι, tabasco ΘΕ 455 - ΥΔ 72.5 - ΙΣ 4.8 - ΓΔ ■	€ 6.60	/ € 7.60
Mystic Baby κρέμα γάλακτος, κολοκυθάκι, καρότο, φρέσκα μανιτάρια, παρμεζάνα	€ 6.60	/ € 7.60
Mystic Spiroulina κρέμα γάλακτος, κολοκυθάκι, ελιές, καρότο, φρέσκα μανιτάρια, σπιρουλίνα, παρμεζάνα	€ 6.60	/ € 7.60
Napolitana κόκκινη σάλτσα, παρμεζάνα ΘΕ 486 - ΥΔ 65.4 - ΙΣ 4.3 - ΓΔ ■	€ 5.90	/ € 6.90
Bolognese κόκκινη σάλτσα με κιμά, παρμεζάνα ΘΕ 549 - ΥΔ 65 - ΙΣ 4.2 - ΓΔ ■	€ 6.80	/ € 7.80
Carbonara κρέμα γάλακτος, αυγό, μπέικον, σκορδέλαιο, παρμεζάνα	€ 6.80	/ € 7.80
Mystic Siciliano ψητή μελιτζάνα, σκόρδο, βασιλικό, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, παρμεζάνα ΘΕ 496 - ΥΔ 70.9 - ΙΣ 4.7 - ΓΔ ■	€ 6.40	/ € 7.40
Mystic Capari κρέμα γάλακτος με κοτόπουλο, ελιές, κρεμμύδι, παρμεζάνα, κάπαρη	€ 6.80	/ € 7.80
Mystic freshly φρεσκοκομμένα (ντομάτα, μαύρες ελιές, σκόρδο, φρέσκος βασιλικός, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο) προαιρετικά παρμεζάνα ΘΕ 439 - ΥΔ 68.7 - ΙΣ 4.5 - ΓΔ ■	€ 6.20	/ € 7.20
Mystic pesto Mystic πέστο παραγωγής μας με κουκουνάρι και κανναβόσπορο	€ 6.60	/ € 7.60
Cretan pasta φρέσκια ντομάτα, σκόρδο, λευκό κρασί, μυρωδικά, απάκι	€ 6.80	/ € 7.80
Mystic Prespes πέστο πιπεριάς Φλωρίνης, κρασί, πράσο, πράσινη πιπεριά, καρότο, φρέσκο κρεμμυδάκι, άνιθο	€ 6.60	/ € 7.60

η κόκκινη σάλτσα περιέχει κρεμμύδι, σκόρδο, κρασί και μυρωδικά

Διαθέτουμε φυτική κρέμα γάλακτος για τις συνταγές των ζυμαρικών +1€

PIZZA

Η ζύμη της Mystic pizza προέρχεται από μείγμα αλεύρων το οποίο περιέχει και αλεύρι οργανικής κάνναβης.

Για τους φίλους μας που προτιμούν άλευρα με ελάχιστη Γλουτένη, προτείνουμε τις γνωστές Mystic συνταγές με βάση την **Mystic Bio Dinkel** ζύμη **+1.00€**

Για τους πολυάριθμους **Vegan** φίλους μπορούμε να αντικαταστήσουμε το μείγμα τυριών, με φυτικό τυρί, για μια τέλεια **Mystic Vegan pizza!!! +1.00€**

Margherita	€ 8.80
τυρί, φρέσκια ντομάτα, βασιλικός ΘΕ 190 - ΥΔ 11.7 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ ■	
Mystic veggie	€ 9.60
τυρί,μανιτάρια, πιπεριά, φρέσκια ντομάτα ΘΕ 192 - ΥΔ 13.9 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ ■	
Classic	€ 9.80
τυρί, ζαμπόν, μπέικον, πιπεριά	
Popeye	€ 9.80
τυρί, σπανάκι, αυγό, ζαμπόν, φέτα	
Olive	€ 9.80
τυρί, φρέσκια ντομάτα, φρέσκα μανιτάρια, ελιές, φέτα, πιπεριά, κρεμμύδι, ρίγανη ΘΕ 198 - ΥΔ 14.11 - ΙΣ 1 - ΓΔ ■	
Special	€ 9.80
τυρί, φρέσκα μανιτάρια, σαλάμι, λουκάνικο, ζαμπόν, πιπεριά	
Green	€ 9.80
τυρί, κολοκυθάκι, μπρόκολο, μελιτζάνα, καρότο, ελιές ΘΕ 178 - ΥΔ 12.7 - ΙΣ 0.85 - ΓΔ ■	
Bloody Mary	€ 9.80
τυρί, σάλτσα ντομάτας με vodka, φρέσκα μανιτάρια, ελιές, πιπεριά, Tabasco	
Jamaica	€ 9.80
τυρί, φρέσκια ντομάτα, κοτόπουλο με ρούμι, κρεμμύδι, πράσινη και καυτερή πιπεριά ΘΕ 195 - ΥΔ 13.9 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ ■	
Mexico	€ 9.80
τυρί, μπέικον, καλαμπόκι, κρεμμύδι, πράσινη - κόκκινη και καυτερή πιπεριά	
Indian	€ 9.80
τυρί, κοτόπουλο με κάρυ, φρέσκα μανιτάρια, κόκκινη πιπεριά, κρεμμύδι ΘΕ 193 - ΥΔ 14.7 - ΙΣ 1 - ΓΔ ■	
Mystic Carbo	€ 9.80
τυρί, κρέμα γάλακτος, μπέικον, αυγό, φρέσκα μανιτάρια	
Mystic Formagge	€ 9.80
γκούντα, ένταμ, παρμεζάνα, μοτσαρέλα, φέτα, blue cheese	
Mystic Village	€ 9.80
τυρί, χωριάτικο λουκάνικο, παστουρμά, φέτα, πιπεριά, φρέσκια ντομάτα	
Mystic Capriciosa	€ 9.80
μοτσαρέλα, φρέσκια ντομάτα, ζαμπόν, αγκινάρα ΘΕ 198 - ΥΔ 12.3 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ ■	
Postino	€ 9.80
μοτσαρέλα, φρέσκα μανιτάρια, προσούτο	
Mystic Rocket	€ 9.80
μοτσαρέλα, παρμεζάνα, προσούτο, ρόκα ΘΕ 220 - ΥΔ 11.82 - ΙΣ 1 - ΓΔ ■	

Mystic Como	€ 9.80
μοτσαρέλα, κολοκυθάκι, αγκινάρα, φρέσκια ντομάτα, κάπαρη, προσούτο	
Mystic gourmet Margherita	€10.20
φρέσκια μοτσαρέλα, φρέσκια ντομάτα, βασιλικός ΘΕ 175 - ΥΔ 12.44 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ ■	
Mystic Picante Pizza	€10.20
τυρί, σουτζούκι, φρέσκο χωριάτικο λουκάνικο, κρεμμύδι, φρέσκια ντομάτα, mystic σως μουστάρδας	
Mystic putaneska	€10.20
τυρί, αντζούγιες, κάπαρη, ελιές, φρέσκια ντομάτα, σκόρδο, ρίγανη, φρεσκοτριμμένο μείγμα πιπεριών	
Mystic Απάκι	€10.20
τυρί, απάκι, φρέσκα μανιτάρια, φρέσκια ντομάτα, κρεμμύδι, καυτερή πιπεριά, ρίγανη	
Mystic Avocado	€10.20
Φυτικό τυρί, φρέσκα μανιτάρια, ντομάτα, κρεμμύδι, αβοκάντο με σταγόνες λεμπιού, ρόκα, καυτερή πιπεριά, φρέσκο κρεμμυδάκι	

BIO PIZZA

Στην Mystic λέμε ναι στην οικολογία και στα βιολογικά προϊόντα. Προτείνουμε τρεις συνταγές πίτσας με την **Mystic bio dinkel ζύμη** και εξ ολοκλήρου βιολογικά υλικά.

Mystic Bio Olive	€12.80
τυρί, φρέσκια ντομάτα, φρέσκα μανιτάρια, ελιές, φέτα, πιπεριά, κρεμμύδι, ρίγανη	
Mystic Bio Green	€12.80
τυρί, κολοκυθάκι, μελιτζάνα, μπρόκολο, καρότο, ελιές ΘΕ 179 - ΥΔ 13.57 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ ■	
Mystic Bio Classic	€12.80
τυρί, ζαμπόν, πιπεριά	

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Mystic cheesecake	€4.20
με αλεύρι οργανικής κάνναβης ΘΕ 380 - ΥΔ 21.7 - ΙΣ 1.5 - ΓΔ ■	
Mystic choco souffle	(με ζάχαρη) €3.80 (με στέβια) €4.50
με αλεύρι οργανικής κάνναβης, ζεστό ΘΕ 326 - ΥΔ 12.7 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ ■	
Mystic panacota	€2.50
με κανναβόσπορο και σιρόπι καραμέλα	
Mystic Gorilla	€ 6.80
πεϊνιρλί, κρέμα γάλακτος, μπανάνα, σοκολάτα με κανναβόσπορο (για δύο τουλάχιστον άτομα...)	
Mystic κορμός με ταχίι	μμμ!!! € 4.20
Βότανα κρύα Althemis χωρίς συντηρητικά και ζάχαρη	
Ανατολίτικο	€ 2.90
νερό, μέλι, χυμό λεμονιού, ιβίσκο, σιδηρίτη, κάρδαμο	
Κρητικά βότανα	€ 2.90
νερό, μέλι, χυμό λεμονιού, μαλοτύρα, μαντζουράνα, φλισκούνι	
Slim	€ 2.90
νερό, μέλι, λεμόνι, λουίζα, πράσινο τσάι, μολόχα, τσουκνίδα	

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Έψα 250ml πορτοκαλάδα, λεμονάδα, γκαζόζα, Cola	€ 1.80
Έψα light (με στέβια) 250ml λεμονάδα, πορτοκαλάδα	€ 1.80
Σουρωτή, Ξινό νερό 250ml	€ 1.80
Εμφιαλωμένο νερό 0.5l	€ 0.50

ΜΠΥΡΕΣ

Mythos lager draft 300ml	€ 3.00
Mythos lager draft 500ml	€ 4.00
Alfa lager 500ml	€ 4.00
Fix 330ml	€ 3.00
Fix μαύρη 330ml	€ 3.00
Kaiser 330ml	€ 3.00
Βεργίνα κόκκινη 330ml	€ 2.80
Βεργίνα weiss 500ml	€ 4.00
Mongozo χωρίς γλουτένη 330ml	€ 4.80
Clausthaler χωρίς αλκοολ 330ml	€ 4.00
Cannabia	€ 4.00

ΚΡΑΣΙΑ

ΛΕΥΚΑ

Άκρες Σκούρας μοσχοφίλερο-ροδίτης	€18.00
Μικρός Βοριάς Sauvignon Blanc και Chardonnay	€15.00

ΕΡΥΘΡΑ

Άκρες Σκούρας cabernet sauvignon-αγιωργίτικο	€18.00
Μικρός Βοριάς Merlot- Cabernet Sauvignon	€15.00

Χύμα κόκκινο Syrah Ρουβαλης 500ml	€6.00
Χύμα chardonnay Ρούβαλης 500ml	€6.00
Χύμα ροζέ Ρούβαλης 500ml	€6.00
Χύμα ημίγλυκο 500ml	€6.00
Χύμα λευκό, κόκκινο, ροζέ ποτήρι	€3.00

Moschato d'asti ποτήρι	€ 5.00
------------------------	--------

Τσικουδιά Χανίων 125ml	€3.60
------------------------	-------

Επισήμανση

Γλυκαιμικός δείκτης: Προτιμήστε τρόφιμα με χαμηλό ή μέτριο ΓΔ, ενώ αν επιλέξετε κάποιο τρόφιμο υψηλού ΓΔ συνδυάστε το μόνο με μια απλή σαλάτα και χωρίς συνοδεία άλλου αμυλούχου τροφίμου. Μην ξεχνάτε ότι η χρήση του γλυκαιμικού δείκτη για τις επιλογές σας αποτελεί απλά μια καλύτερη καθοδήγηση σε πιο καλές, ως προς το ζάχαρο και το βάρος σας, επιλογές και ότι η συνολική σας διατροφή είναι αυτή που καθορίζει καλύτερα αυτές τις παραμέτρους. Επίσης ότι ο χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης δεν αντιστοιχεί πάντα σε χαμηλοθερμιδικές επιλογές.

• Ανάλυση συμβόλων (ΘΕ 380 - ΥΔ 21.7 - ΙΣ 1.5 - ΓΔ)

ΘΕ = θερμίδες

ΥΔ = υδατάνθρακες

ΙΣ = ισοδύναμα

ΓΔ = γλυκαιμικός δείκτης

■ ΧΑΜΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ < 55

■ ΜΕΤΡΙΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ 56 - 69

■ ΥΨΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ > 70

Φιλική Επιστημονική επιμέλεια

ΧΑΡΗΣ ΔΗΜΟΣΘΕΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

ΒΙΟΛΟΓΟΣ

Διατροφική αξία

Από τα πιάτα της Mystic Pizza επιλέχθηκαν κάποια που αποτελούν πιο ενδεικτικές επιλογές για άτομα που προσέχουν το βάρος τους ή προσέχουν το ζάχαρο τους. Να επισημάνουμε ότι: Οι τιμές τόσο των υδατανθράκων όσο και των γλυκαιμικών δεικτών είναι υπολογισμένες κατά προσέγγιση, σύμφωνα με τα συστατικά των συνταγών, ώστε να δίνουν μια πρώτη εικόνα στα άτομα που θα τις καταναλώσουν. Τα ισοδύναμα υδατάνθρακα έχουν υπολογιστεί με βάση τα 15 γραμμάρια. Το αλεύρι κάνναβης είναι πιο φτωχό σε υδατάνθρακες και έχει περισσότερα καλής ποιότητας λιπαρά οξέα.

Η Mystic στην προσπάθεια προώθησης της Υγιεινής Διατροφής, χρησιμοποιεί μόνον Κρητικό βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, Θαλασσινό αραφινάριστο (χοντρό) αλάτι, αντικατέστησε την ζάχαρη με την Στέβια και τέλος πρόσθεσε ακόμη ένα μείγμα αλεύρων, που περιέχει το αλεύρι οργανικής κάνναβης, αλλά και οργανικό αλεύρι Ντίνκελ με ελάχιστη γλουτένη!!! Επίσης, πρόσθεσε την διατροφική αξία των προϊόντων για να γνωρίζετε, ότι εκτός από την νοστιμιά, καλό είναι να προσέχουμε και την Υγεία μας!!!

Αγορανομικός υπεύθυνος Χαράλαμπος Ανανιάδης

Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται δημοτικά τέλη 0.5% και Φ.Π.Α.

www.mystic.com.gr