

MYSTIC MENU

OPEKTIKA

Mystic pita bread	€1.00
το πρώτο πιατάκι με το γνωστό μας pita bread και συνοδεία ντίπ δωρεάν	
Σκορδόψωμο με λιαστή	€3.80
λιαστή ντομάτα, σκορδέλαιο, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ρίγανη (3 τεμ.)	
ΘΕ 82.9 - ΥΔ 16.2 - ΙΣ 1 - ΓΔ	
Σκορδόψωμο με τυριά	€6.90
σκορδέλαιο, ελαιόλαδο, ρίγανη, μείγμα τυριών (6 τεμ.)	
ΘΕ 176 - ΥΔ 16.4 - ΙΣ 1 - ΓΔ	
Mystic μανιτάρια	€6.40
φρέσκα μανιτάρια ψητά, κανναβόσπορος, κουκουναρόσπορος, κρέμα γάλακτος, σκορδέλαιο, ρόκα, παρμεζάνα	
Mystic Dilas	€6.40
φρέσκα μανιτάρια ψητά, με Mystic dressing: (βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, πικάντικη μουστάρδα, κανναβόσπορος και σκορδέλαιο)	
Ψητά λαχανικά	€6.90
κολοκυθάκι, καρότο, πιπεριά, μανιτάρια, (προαιρετικά σως βινεγκρέτ και παρμεζάνα)	
ΘΕ 180 - ΥΔ 28 - ΙΣ 1.8 - ΓΔ	
Καγιανά	€6.90
καγιανά με τόφου και λαχανικά πάνω σε Mystic pita bread με αλεύρι κάνναβης	
Mystic Guacamole	€3.80
κρέμα αβοκάντο με κρεμμύδι, σκόρδο, ελαιόλαδο, λεμόνι	
Τυροκαυτερή	€4.50
με φρέσκο τζίντζερ και ελληνική φέτα	
Πατατοσαλάτα	€4.50
με κρεμμύδι, μαϊντανό, κάπαρη και σως μουστάρδα & μαγιονέζα	
Χόρτα τσιγαριαστά της Σοφίας μμμ	€4.50
ζωχοί, φρέσκα κρεμμυδάκια, πράσσο κ.α. σε πικάντικη βερσιόν..	
Ντάκος	€3.80
κριθαρένια κρητικά παξιμαδάκια, φρεσκοτριμμένη ντομάτα, κάπαρη, ελιές και φέτα	
Φάβα με κανναβόσπορο	€3.80
Φαλάφελ	€6.80
φαλάφελ με σως γιαουρτιού ή σως ταχίνι 6 τεμάχια	
Καβουρμά σαγανάκι	€5.00
αυγά μάτια με καβουρμά Εβρου σαγανάκι	
Λουκάνικο πικάντικο	€6.00
Χαλούμι στην σχάρα	€4.00
Ποικιλία τυριών	€7.00
Πιάτο αλλαντικών	€7.00
Ρεβύθια στην Γάστρα	€5.40
ρεβύθια με φρέσκα μυρωδικά, μπλε παπαρουνόσπορο και ρας ελ χανούντ	
Ρεβύθια στην Γάστρα με Καβουρμά ή Παστιρμά	€8.00
ρεβύθια με φρέσκα μυρωδικά, μπλε παπαρουνόσπορο, ρας ελ χανούντ, καβουρμά ή παστιρμά	

Χιαπόδι στην Γάστρα	€8.00
Γαρίδες στη Γάστρα	€8.00
πικάντικες γαρίδες στη γάστρα, με δενδρολίβανο και σκόρδο	
Σκορδιέρι καπνιστό με ταμπουλέ	€6.80
Χέλι καπνιστό	€6.80
Πέστιροφα καπνιστή	€6.80
Θαλασσινός παστουρμάς φιλέτο ψαριού με μείγμα μπαχαρικών (τσιμένι, πάπρικα)	€6.80

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 (λεμόνι, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, τσίντζερ)	
ΘΕ 270 - ΥΔ 32.4 - ΙΣ 2.15 - ΓΔ	
Greek salad	€6.00
στην εποχή της... ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, κρεμμύδι, φέτα, ρίγανη, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο	
Mystic Parmigiano	€6.00
μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα, ελιές, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο	
ΘΕ 430 - ΥΔ 12.8 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ	
Požosaláta Žestíj	€6.80
ρύζι μπασμάτι με Mystic ντρεσινγκ (φρέσκια ντομάτα, πιπεριά, ελιές, κρεμμύδι, μουστάρδα, μπαλσάμικο, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, κανναβόσπορο)	
Mystic Mama	€6.80
μαρούλι, ρόκα, παρμεζάνα, ελιές, λιαστή ντομάτα, Mystic ταλιστέλες, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο	
ΘΕ 580 - ΥΔ 35.5 - ΙΣ 2.4 - ΓΔ	
Popeye Salad	€6.80
σπανάκι, ρόκα, κουκουναρόσπορος, κανναβόσπορος, σως βινεγκρέτ με μέλι, παρμεζάνα	
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	
Apple	€7.60
λόλα μαρούλι, ρόκα, ανθότυρο, καρύδια, κανναβόσπορο, μήλο, βινεγκρέτ με μέλι	
Tahini Salad	€7.60
σγουρό μαρούλι, ρόκα, φέτες πορτοκάλι, κράνμπερι κανναβόσπορο, ταχίνι σως	
Mystic Chicken	€7.20
κοτόπουλο, μαρούλι, ρόκα, κρεμμύδι, πιπεριά, παρμεζάνα, σως βινεγκρέτ	
Pesto Salad	€7.20
ντομάτα, ρόκα, φρέσκια μοτσαρέλα, mystic πέστο	
Μεσογειακή	€7.20
μαρούλι, ντομάτα, κρεμμύδι, ελιές, παρμεζάνα, Mystic ταλιστέλες, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο	

ΠΙΑΤΑ

Ψαρονέφρι	€9.40
με ψητά λαχανικά, ή ρύζι μπασμάτι, Mystic σως μουστάρδας	
ΘΕ 620 - ΥΔ 52 - ΙΣ 3.5 - ΓΔ	
Κοτόπουλο κάρυ	€9.40
με ρύζι basmati	
ΘΕ 580 - ΥΔ 45 - ΙΣ 3 - ΓΔ	
Κοτόπουλο φιλέτο	€9.40
με ρύζι μπασμάτι ή ψητά λαχανικά	
Κεμπάπ	€9.40
φρεσκοκομμένος κιμάς από μοσχάρι και αρνί, με ρύζι μπασμάτι ή ψητά λαχανικά	
Κατοικάκι αλα Σαμοθράκη	€9.90
κατσικάκι στην γάστρα με ρύζι μπασμάτι και μυρωδικά	
Μοσχαρίσια μπριζόλα	€10.90
με ρύζι μπασμάτι ή ψητά λαχανικά	

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	

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€

Για τους πολυάριθμους Vegan φίλους μπορούμε να αντικαταστήσουμε το μείγμα τυριών, με φυτικό τυρί, για μια τέλεια Mystic Vegan pizza!!! +0,60€

Margherita	€ 9.80
τυρί, φρέσκια ντομάτα, βασιλικός	
ΘΕ 190 - ΥΔ 11.7 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ	
Veggie	€ 10.80
τυρί, φρέσκα μανιτάρια, πιπεριά, φρέσκια ντομάτα	
ΘΕ 192 - ΥΔ 13.9 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ	
Classic	€ 10.80
τυρί, ζαμπόν, μπέικον, πιπεριά	
Popeye	€ 10.80
τυρί, σπανάκι, αργό, ζαμπόν, φέτα	
Olive	€ 10.80
τυρί, φρέσκια ντομάτα, φρέσκα μανιτάρια, ελιές, φέτα, πιπεριά, κρεμμύδι, ρίγανη	
ΘΕ 198 - ΥΔ 14.11 - ΙΣ 1 - ΓΔ	

Special	€ 10.80
τυρί, φρέσκα μανιτάρια, σαλάμι, λουκάνικο, ζαμπόν, πιπεριά		
Green	€ 10.80
τυρί, κολοκυθάκι, μπρόκολο, μελιτζάνα, καρότο, ελιές		
ΘΕ 178 - ΥΔ 12.7 - ΙΣ 0.85 - ΓΔ		
Bloody Mary	€ 10.80
τυρί, σάλτσα ντομάτας με vodka, φρέσκα μανιτάρια, ελιές, πιπεριά, Tabasco		
Jamaica	€ 10.80
τυρί, φρέσκια ντομάτα, κοτόπουλο με ρούμι, κρεμμύδι, πράσινη και καυτερή πιπεριά		
ΘΕ 195 - ΥΔ 13.9 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ		
Mexico	€ 10.80
τυρί, μπέικον, καλαμπόκι, κρεμμύδι, πράσινη - κόκκινη και καυτερή πιπεριά		
Indian	€ 10.80
τυρί, κοτόπουλο με κάρυ, φρέσκα μανιτάρια, κόκκινη πιπεριά, κρεμμύδι		
ΘΕ 193 - ΥΔ 14.7 - ΙΣ 1 - ΓΔ		
Carbo	€ 10.80
τυρί, κρέμα γάλακτος, μπέικον, αυγό, φρέσκα μανιτάρια		
Formaggio	€ 10.80
γκούντα, ένταμ, παρμεζάνα, μοτσαρέλα, φέτα, blue cheese		
Village	€ 10.80
τυρί, χωριάτικο λουκάνικο, παστούρμα, φέτα, πιπεριά, φρέσκια ντομάτα		
Capriciosa	€ 10.80
μοτσαρέλα, φρέσκια ντομάτα, ζαμπόν, αγκινάρα		
ΘΕ 198 - ΥΔ 12.3 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ		
Postino	€ 10.80
μοτσαρέλα, φρέσκα μανιτάρια, προσούτο		
Mystic Rocket	€ 10.80
μοτσαρέλα, παρμεζάνα, προσούτο, ρόκα		
ΘΕ 220 - ΥΔ 11.82 - ΙΣ 1 - ΓΔ		
Mystic Como	€ 10.80
μοτσαρέλα, κολοκυθάκι, αγκινάρα, φρέσκια ντομάτα, κάπαρη, προσούτο		
Mystic gourmet Margherita	€ 10.80
φρέσκια μοτσαρέλα, φρέσκια ντομάτα, φρέσκος βασιλικός		
ΘΕ 175 - ΥΔ 12.44 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ		
Picante Pizza	€ 10.80
τυρί, σουτζούκι, φρέσκο χωριάτικο λουκάνικο, κρεμμύδι, φρέσκια ντομάτα, mystic αως μουστάρδας		
Putaneska	€ 10.80
τυρί, αντζούγιες, κάπαρη, ελιές, ντομάτα, σκόρδο, ρίγανη, φρεσκοτριμμένο μείγμα πιπεριών		
Απάκι pizza	€ 10.80
τυρί, απάκι, φρέσκα μανιτάρια, φρέσκια ντομάτα, κρεμμύδι, καυτερή πιπεριά, ρίγανη		
Avocado pizza	€ 10.80
τυρί, φρέσκα μανιτάρια, φρέσκια ντομάτα, κρεμμύδι, αβοκάντο με στάγονες λεμονιού, φρέσκο κρεμμυδάκι, ρόκα, μπούκοβο		

BIO PIZZA

Στην Mystic λέμε ναι στην οικολογία και στα βιολογικά προϊόντα.
Προτείνουμε τρεις συνταγές πίτσας με εξ ολοκλήρου βιολογικά υλικά.

Mystic Bio Olive €12.80

τυρί, φρέσκια ντομάτα, φρέσκα μανιτάρια, ελιές, φέτα, πιπεριά, κρεμμύδι, ρίγανη
ΘΕ 198 - ΥΔ 13.69 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ

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
ΘΕ 230 - ΥΔ 13.24 - ΙΣ 0.9 - ΓΔ

ZYMAPIKA

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

σπαγγέτι mystic
εμπορίου ταλιστέλες

Sea food € 7.60 / € 8.60

κόκκινη σάλτσα με φρεσκοκομιένη ντομάτα, γαρίδες, μύδια, ούζο

Salmon € 7.60 / € 8.60

κρέμα γάλακτος, σολωμός, βότκα, φρέσκο κρεμμυδάκι, άνιθος

Mystic Sause € 6.60 / € 7.60

κόκκινη σάλτσα, ελιές, πιπεριά, παρμεζάνα, βασιλικός

Mystic Jamal € 6.80 / € 7.80

κόκκινη σάλτσα, κολοκυθάκι, καρότο, πιπεριά, φρέσκα μανιτάρια, κάπαρη, tabasco

ΘΕ 455 - ΥΔ 72.5 - ΙΣ 4.8 - ΓΔ

Mystic Baby € 6.80 / € 7.80

κρέμα γάλακτος, κολοκυθάκι, καρότο, φρέσκα μανιτάρια, παρμεζάνα

Spirouline € 6.80 / € 7.80

κρέμα γάλακτος, κολοκυθάκι, ελιές, καρότο, φρέσκα μανιτάρια,

σπιρουλίνα, παρμεζάνα

Mystic Prespes € 6.60 / € 7.60

πέστο πιπεριάς Φλωρίνης, κρασί, πράσο, πράσινη πιπεριά, καρότο, φρέσκο κρεμμυδάκι, άνιθο

Bolognese € 6.80 / € 7.80

κόκκινη σάλτσα με κιμά, παρμεζάνα

ΘΕ 549 - ΥΔ 65 - ΙΣ 4.2 -

Carbonara € 6.80 / € 7.80

κρέμα γάλακτος, αυγό, μπέικον, παρμεζάνα

Mystic Siciliano € 6.60 / € 7.60

ψητή μελιτζάνα, σκόρδο, βασιλικό, βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, παρμεζάνα

ΘΕ 496 - ΥΔ 70.9 - ΙΣ 4.7 - ΓΔ

Capari € 6.80 / € 7.80

κρέμα γάλακτος με κοτόπουλο, ελιές, κρεμμύδι, παρμεζάνα, κάπαρη

Cretan pasta € 6.80 / € 7.80

φρέσκια ντομάτα, σκόρδο, λευκό κρασί, μυρωδικά, απάκι

Freshly	€ 6.60 / € 7.60
φρεσκιά ντομάτα, ελιές, σκόρδο, βασιλικός βιολογικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ΘΕ 439 - ΥΔ 68.7 - ΙΣ 4.5 - ΓΔ	€ 6.60 / € 7.60
Mystic pesto	€ 6.20 / € 7.20
πέστο παραγωγής μας με κουκουνάρι και κανναβόσπορο Napolitana	€ 6.20 / € 7.20

Η κόκκινη σύλτσα περιέχει κρεμμύδι, σκόρδο, κρασί και μυρωδικά
Διαθέτουμε φυτική κρέμα γάλακτος για τις συνταγές των ζυμαρικών +1€

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Mystic cheese cake	€ 4.50
με αλεύρι οργανικής κάνναβης	
Mystic chocolate soufflé	(με ζάχαρη). €3.80 (με στέβια) € 4.50
με αλεύρι οργανικής κάνναβης, ζεστό ΘΕ 326 - ΥΔ 12.7 - ΙΣ 0.8 - ΓΔ SHAPE	
Mystic panacota με κανναβόσπορο και σιρόπι καραμέλα	€ 2.80
Mystic Gorilla	€ 6.80
πεύνιρλι με κρέμα γάλακτος, μπανάνα και σοκολάτα με κανναβόσπορο (για τουλάχιστον δύο άτομα...)	
Mystic Vegan κορμός	€ 4.20

ΚΑΦΕΔΕΣ

Ελληνικός Μονός	€ 1.40
Ελληνικός Διπλός	€ 1.80
Espresso Μονός	€ 2.00
Espresso Διπλός	€ 2.60
Cappuccino Μονός	€ 2.60
Cappuccino Διπλός	€ 2.90
Freddo Espresso	€ 2.60
Freddo Cappuccino	€ 2.90

ΡΟΦΗΜΑΤΑ

Ζεστή / Κρύα Σοκολάτα	€ 2.80
Τσαι (διάφορες γεύσεις)	€ 2.30
Τσαι κάνναβης	€ 3.20

Βότανα κρύα Althemis χωρίς συντηρητικά και ζάχαρη

Ανατολίτικο	€ 2.90
-------------------	--------

νερό, μέλι, χυμό λεμονιού, ιβίσκο, σιδερίτη, κάρδαμο

Κρητικά βότανα	€ 2.90
----------------------	--------

νερό, μέλι, χυμό λεμονιού, μαλοτύρα, μαντζουράνα, φλισκούνι

Slim	€ 2.90
------------	--------

νερό, μέλι, λεμόνι, λονίζα, πράσινο τσάι, μολόχα, τσουκνίδα

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Εψα 250ml	€ 1.80
πορτοκαλάδα, λεμονάδα, γκαζόζα, Cola	
Εψα light (με στέβια) 250ml	€ 1.80
λεμονάδα, πορτοκαλάδα	
Σουρωτή, Ξινό νερό 250ml	€ 1.80
Green cola με στέβια 330ml	€ 1.80
Εμφιαλωμένο νερό 1.5Lt	€ 1.20

ΜΠΥΡΕΣ

Fix lager draft 240ml	€ 2.80
Fix lager draft 400ml	€ 3.80
Kaiser lager draft 240ml	€ 3.00
Kaiser lager draft 400ml	€ 4.00
Mystic fresh ale draft 240ml	€ 3.60
Mystic fresh ale draft 400ml	€ 4.60
Fix Dark 330ml	€ 3.60
Βεργίνα κόκκινη 330ml	€ 2.80
Βεργίνα weiss 500ml	€ 4.40
Cannabia beer 330ml	€ 4.40
Voreia pilsner 330ml	€ 4.40
Voreia wit 330ml	€ 4.40
Voreia smoked ale 330ml	€ 5.00
Mongozo χωρις γλουτένη 330ml	€ 4.80
Clausthaler χωρις αλκοολ 330ml	€ 4.00

MYSTIC COCKTAILS

Mystic Barble.....	€8.00
gin,creme de mure,σιρόπι ζάχαρης,γλυκό βύσσινο,χυμός λεμονιού	
Cucumber.....	€8.00
vodka,σιρόπι αγγούρι,σιρόπι ζάχαρης,lime,αγγούρι,cardamon	
Tangerine dream.....	€8.00
gin,μαστίχα λικέρ,lime,μανταρίνι,σιρόπι chilly	
Mystic passion.....	€8.00
white rum,ανανάς,passion fruit,lime	
Porn star.....	€8.00
vodka,pássoa λικέρ,σιρόπι βανίλια,passion fruit,lime	
Mystic chili.....	€8.00
rum,lime,chili syrup,elderflower syrup,passion fruit,μπούκοβο	
Margherita	€8.00
Tequila,triple sec,lime	
Negroni.....	€8.00
Gin,campari,martini rosso.	
Mystic classic daquiry.....	€8.00
rum,lime,σιρόπι στέβια	
Virgin mojito.....	€6.00
lime,peppermint,fresh passion fruit & syrup,γαζόζα,σιρόπι στέβια	

ΠΟΤΑ

Ανλό	€5.00
Special	€6.50
Premium	€8.00
Σφηνάκια	€ 2.50/€3.00/ € 4.00

ΛΙΣΤΑ ΚΡΑΣΙΩΝ

ΛΕΥΚΑ

Άκρες Σκούρας μοσχοφιλερο,ροδίτης.....	€18.00
Συγάλας ασύρτικο,αθήρι.....	€22.00
Ασπρολίθι Ρούβαλης Αιγειαλεία ροδίτης	€14.00
Μικρός Βοριάς Ρούβαλης Αιγειαλεία sauvignon blanc,chardonnay.....	€15.00
Ιανός Ρούβαλης chardonnay.....	€29.00

ΡΟΖΕ

Μικρός Βοριάς Ρούβαλης Λιγειαλεία syrah,viognier,ροδίτης.....	€15.00
Φεγγίτες Οινογένεσις Δράμα cabernet sauvignon,grenache rouge.....	€26.00

ΕΡΥΘΡΑ

Άκρες Σκούρας cabernet sauvignon,σιγιωργίτικο.....	€18.00
Μικρός Βοριάς Ρούβαλης Αιγειαλεία merlot,cabernet.....	€15.00
Ιανός Ρούβαλης Αιγειαλεία cabernet sauvignon.....	€29.00
Φεγγίτες Οινογένεσις Δράμα cadernet sauvignon,merlot,cabernetfranc.....	€30.00

ΧΥΜΑ ΚΡΑΣΙΑ

Χύμα λευκό 500ml.....	€6.00
Chardonnay ή Ροδίτης	
Χύμα ροζέ 500ml.....	€6.00
Χύμα ερυθρό 500ml.....	€6.00
Syrah ή Merlot	
Χύμα ημιγύλικο 500ml.....	€6.00
Ποτήρι κρασί χύμα.	€3.00
Mystic'sangia ποτήρι.....	€5.00
Mystic sangia 1/2 λιτρο.	€8.50
Μοσχάτο d'asti ποτήρι.....	€5.00
Τσίπουρο Δράμας 50ml / 100ml/200ml.....	€2.00/€4.00/€8.00
Τσικουδιά Χανιών 50ml/100ml/200ml.....	€1.80/€3.60/€7.20
Ούζο Βαρβαγιάννη 250ml.....	€8.00

Αγορανομικός υπεύθυνος Χαράλαμπος Ανανιάδης
Στις τιμές συμπεριλαμβάνονται δημοτικά τέλη 0.5% και Φ.Π.Α.

www.mystic.com.gr
<https://www.facebook.com/page>

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 επιλέχτηκαν κάποια που αποτελούν ποι ενδεικτικές επιλογές για άτομα που προσέχουν το βάρος τους ή προσέχουν το ζάχαρο τους. Να επισημάνουμε ότι: Οι τιμές τόσο των υδατανθράκων δύο, και των γλυκαιμικών δεικτών είναι υπολογισμένες κατά προσέγγιση, σύμφωνα με τα ουσιαστικά 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 πρόσθεσε την διατροφική αξία των προϊόντων για να γνωρίζετε, ότι εκτός από την νοστιμιά, καλό είναι να προσέχουμε και την Υγεία μας!!!