



## Olives & Burgers healthy café Η γεύση είναι υγιεινή απόλαυση!

**Π**ού συναντιούνται οι ελιές -το παραδοσιακό μεσογειακό και άκρως υγιεινό έδεσμα- με τα burgers -η άκρως junk πλευρά της γεύσης; Μα φυσικά στην καρδιά της Λευκωσίας, όπου εκεί υπάρχει ένα μοναδικό concept: φαγητό χωρίς περιττές θερμίδες, αλλά πάνω από όλα πραγματικά υγιεινό. Η ιδρύτρια και συμβουλευτική διατροφολόγος Αλίκη Οικονομίδου, έχει εμπνευστεί προσωπικά το μενού προκειμένου να σου προσφέρει καθημερινά γεύσεις αζεπέραστης νοστιμιάς και χωρίς συνάμα να επιβαρύνεται ο οργανισμός σου με περιττές θερμίδες. Επίλεξε ροφήματα και καφέδες που θα σου δώσουν ενέργεια και ευεξία. Όσο για το μενού, όλα τα φαγητά παρασκευάζονται με ποιοτικά προϊόντα, αλλά και με πολλά θρεπτικά διατηπτικά συστατικά όπως τα μούρα Goji, το acai, chia, maca, το ακατέργαστο κακάο και σοκολάτα και το kefir, που βοηθούν τον οργανισμό. Δοκίμασε σαλάτες με dressing εμπλουτισμένο με acai μούρα και goji μούρα, για μια γερή δόση αντιοξειδωτικών, ή σουπίτσες,

ακόμα και όσπρια όπως ρεβίθια Τοσκάνης και φακές. Όσο για τα κυρίως πιάτα, σίγουρα θα ξετρελαθείς με τον πεντανόστιμο σολομό που συνοδεύεται από άγριο ρύζι, σαλάτα με chia και εξαιρετική, υπέροχη σος από μήλο που απογειώνει το πιάτο. Επειδή όμως λίγο-πολύ όλοι θέλουμε να τρώμε και το junk food μας, στο 'Olives & Burgers' το junk μετατρέπεται σε healthy χωρίς κόπο αλλά με υγιεινό τρόπο! Υπέροχα ζουμερά burgers που δεν ξεπερνούν τις πρέπουσες θερμίδες και που δεν επιφορτίζουν τον οργανισμό με επιπλέον λίπος. Σου προτείνω να δοκιμάσεις το Veggie Burger καθώς και την αυθεντική αμερικανική εναλλακτική του με μοσχάρισο κρέας και θα με θυμηθείς! Όσο για τις γλυκές επιλογές σου, αυτές είναι πολλές και θερμιδομετρημένες αλλά απόλυτα γευστικές και κολασμένες! Αν θέλεις να ακολουθείς το πρόγραμμα διατροφής του 'Olives & Burgers', τότε μπορείς να γραφτείς σε ένα από τα προγράμματά του για να σου ετοιμάζουν το καθημερινό σου ημερήσιο μενού.



**olives&burgers**  
healthy café  
extraordinary energizing!

**Olives & Burgers healthy café**  
(7777447/www.olivesandburgers.com) Προδρόμου 37Δ, Λευκωσία,  
ΔΣ 08.00-17.00.