

	Pusryčiai	Užkandis	Pietūs	Užkandis	Vakarienė
1 DIENA					
	Riekelė viso grūdo duonos su 1/2 avokado, prieskoniais ir feta sūriu	Kokteilis su agurku ir vynuogėmis (5psl.)	Pupelių salotos (34psl.)	Trapios duonelės su rikota ir mėlynėmis (160psl.)	Pastranokų blynai (126psl.)
2 DIENA					
	Omletas su smidrais, pomidorėliais ir feta sūriu (24psl.)	1 apelsinas ir 5 graikiški riešutai	Perlinių kruopų kotletukai (48psl.)	10 alyvuogių	Šiltos briuselio kopūstėlių ir bolivinės balandos salotos (97psl.)
3 DIENA					
	Imbierinis morkų ir mandarinų kokteilis (5psl.)	Grūdėta varškė su bananu (163psl.)	Baklažano karis (104psl.)	2 ryžių trapučiai su 1/4 avokado	Kopūsto kotletukai (93psl.)
4 DIENA					
	Pekano riešutų granola (19psl.)	1/2 avokado	Salotos su bolivine balanda (116psl.)	1-2 trapios duonelės su sūriu ir pomidoru	Avinžirnių pado pica (46psl.)
5 DIENA					
	Obuolio ir saliero kokteilis (4psl.)	Trapi duonelė su grūdėta varške ir daržovėmis (157psl.)	Ispaniška daržovių paella (44psl.)	Jogutas su uogomis (156psl.)	Graikiškos salotos (35psl.)
6 DIENA					
	150g grūdėtos varškės su saują uogų	1 obuolys	Daržovių sriuba (129psl.)	Rikotos sūriu, džiovintais pomidorais ir baziliku (168psl.)	Vegetariškas daržovių čili (115psl.)
7 DIENA					
	Vasių salotos su bolivine balanda (26psl.)	Vanilinė varškė su bananu (163psl.)	Avinžirnių ir cukinijos troškiny (53psl.)	20g graikiškų riešutų	Orkaitėje keptos daržovės su kalafiorų koše (84psl.)