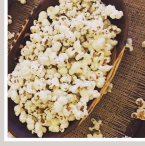
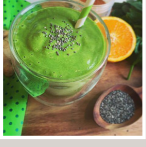
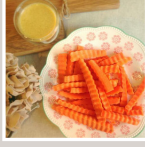


	Pusryčiai	Užkandis	Pietūs	Užkandis	Vakarienė
1 DIENA	 Gervuogių ir mėlynių kokteilis (1psl.)	 20g migdolų riešutų	 Cukinjos ir avinžirnių troškiny (73psl.)	 Cinamono spragėsiai (164psl.)	 Salotos su saldžia bulve, kiaušiniu ir lašiša (31psl.)
2 DIENA	 Mirkytų avižų sėlenų košė su uogomis (11psl.)	 1 bananas	 Bolivinės balandos salotos su paukštiena (62psl.)	 Ridikėlių salotos (146psl.)	 Orkaitėje kepti felafeliai (48psl.)
3 DIENA	 Kivi ir avokado kokteilis (1psl.)	 1-2 kiaušiniai	 Troškintos daržovės su rudais ryžiais (83psl.)	 Mocarelos, vyšnių pomidorėlių ir baziliko vėrinukai (138psl.)	 Šiltos salotos su šonine (50psl.)
4 DIENA	 Lašišos ir avokado suktinukas (9psl.)	 Dubenėlis vaisių salotų su jogurtu (158psl.)	 Cukinijos ir žalių žirnių sriuba (52psl.)	 Avinžirnių užtepėlė su orkaitėje kepta raudonąja paprika (Hummus) (136psl.)	 Vištienos, smidrų ir pekano riešutų "stir fry" (80psl.)
5 DIENA	 Obuolio ir apelsino kokteilis su cinamonu (1psl.)	 1-2 virti kiaušiniai	 Šiltos briuselio kopūstėlių salotos (97psl.)	 Gretitos agurko ir jogurto salotos (140psl.)	 Jautienos kotletukai (70psl.)
6 DIENA	 Avižinė košė su bananu (29psl.)	 1 apelsinas ir 5 graikiški riešutai	 Pupelių salotos (34psl.)	 Mediteraniško skonio kukurūzų spragėsiai (149psl.)	 Orkaitėje keptas moliūgas su salierais ir bolivine balanda (132psl.)
7 DIENA	 Šildantis imbiero ir cinamono kokteilis (1psl.)	 2 ryžių trapučiai su 1/4 avokado	 Tuno, kiaušinio ir kukurūzų salotos (72psl.)	 Morkų užkandis su garstyčių ir medaus padažu (152psl.)	 Orkaitėje kepta paukštiena su briuselio kopūstėliais (65psl.)