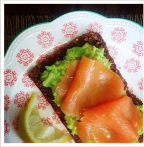


	Pusryčiai	Užkandis	Pietūs	Užkandis	Vakarienė
1 DIENA	 Kokosinis mango kokteilis (2psl.)	 Trapi duonelė su avokadu ir sėklomis (155psl.)	 Avinžirnių ir cukinijos troškiny (53psl.)	 Greitos agurko ir jogurto salotos (140psl.)	 Špinatų salotos su šonine ir kiaušiniu (41psl.)
2 DIENA	 Avižų košė su aguonomis ir riešutais (11psl.)	 1 kriaušė	 Kukurūzų ir kalafiorų sriuba (55psl.)	 Varškės užtepas ir vaisiai ant avižinių trapučių (137psl.)	 Graikiškos salotos (35psl.)
3 DIENA	 Lazdyno riešutų ir kakavos kokteilis (2psl.)	 1 virtas kiaušinis su riekle juodos rupių miltų duonos	 Pilno grūdo makaronai su kreminiu grybų padažu (38psl.)	 Daržovių šiaudeliai su česnakinio jogurto padažu (159psl.)	 Jautienos didkepsnis su daržovėmis (40psl.)
4 DIENA	 Sumuštinis su avokadu ir lašiša (14psl.)	 Aviečių ir čija sėklų avižų kokteilis (8psl.)	 Daržovių sriuba su paukštiena (43psl.)	 Salierių valtelės su riešutų sviestu ir razinomis (162psl.)	 Avinžirnių pado pica (46psl.)
5 DIENA	 Ananasų ir greipfrutų žaliasis kokteilis (2psl.)	 1 virtas kiaušinis ir 1 riekelė juodos rupių miltų duonos	 Cukinijos ir tuno kotletukai (61psl.)	 Vyšinių pomidorėlių salotos (151psl.)	 Virta citrusinė lašiša su smidrais ir žirniais (33psl.)
6 DIENA	 Migdolų miltų blynai su mėlynių džemu (15psl.)	 1 bananas	 Ispaniška ryžių paella (44psl.)	 Guakamole su avinžirnių paplotėliais (154psl.)	 Paukštienos salotos su vynuogėmis ir pelėsiu sūriu (42psl.)
7 DIENA	 Mėtinis agurko, laimo ir saliero kokteilis (2psl.)	 Vaisių salotos (158psl.)	 Sojos pupelių ir skumbės salotos (57psl.)	 Skrudintų saulėgrąžų užtepėlė (143psl.)	 Antienos stir fry su bolivine balanda (47psl.)