

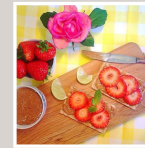
Pusryčiai

Užkandis

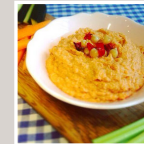
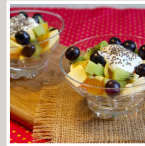
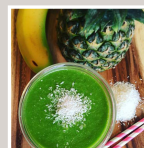
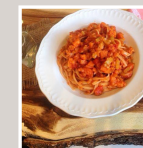
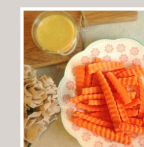
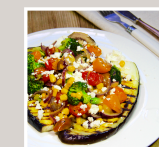
Pietūs

Užkandis

Vakarienė

1
DIENABraškinis granatų
kokteilis (5psl.)1 virtas kiaušinis ir
riekelė juodos
rupių miltų duonosŠiltos lęšių ir
bolivinės balandos
salotos (109psl.)Braškės ir riešutų
sviestas ant trapios
duonelės (136psl.)Daržovių sriuba
(129psl.)2
DIENAOmletas su
vyšniniais
pomidorėliais (21psl.)

1 apelsinas

Cukinijos ir grikių
miltų vaflių
(133psl.)Avinžirnių užtepėlė su
orkaitėje kepta raudonąja
paprika (135psl.)Gaivios bolivinės
balandos salotos
(38psl.)3
DIENAKokosinis laimo
kokteilis (5psl.)Vaisių salotos
(158psl.)Pilno grūdo makaronai
su kreminiu grybų
padažu (39psl.)Vyšnių
pomidorėlių
salotos (151psl.)Avinžirnių ir cukinijos
troškiny (53psl.)4
DIENAČirviniai blynai
sveikiau (30psl.)10 migdolinių
riešutųTrinta brokolių
sriuba (88psl.)Trapios duonelės
su avokadu ir
sėklomis (155psl.)Daržovių spageti
su haliumi sūriu
(130psl.)5
DIENATropinis
pinakolada (5psl.)Trapi duonelė su
grūdėta varške ir
daržovėmis (157psl.)Vegetarškas
'bolognese'
(131psl.)Salierų ir riešutų
sviesto valtelės
(162psl.)Špinatų, brokolio ir feta
sūrio apkepas (119psl.)6
DIENAPusryčių keksiukai
su brokoliais
(18psl.)Braškinis
gervuogių kokteilis
(9psl.)Grikių rizotas su
smidrais ir žaliais
žirniais (89psl.)Morkų užkandis su
garstyčių ir medaus
padažu (152psl.)Troškintos daržovės
ant kepto baklažano
(134psl.)7
DIENAObuolių ir saliero
kokteilis (5psl.)Vanilinė varškė su
bananu (163psl.)Trinta lęšių ir
pomidorų sriuba
(91psl.)

1-2 kiaušiniai

Orkaitėje keptas
moliūgas su salierais ir
bolivine balanda (132psl.)