

רעיונות לארוחות

בוקר

1. פלטת פירות (3 פירות) עם חופן עשיר של אגוזים (לא קלויים)
2. ביצים וירקות חתוכים עם אבוקדו שלם
3. שייק פירות עם 2 כפות טחינה גולמית
4. קוואקר מבושל עם קרם קוקוס, צ'יה וחתיכות בננה, מעל קוקוס
- טחון, אגוזים, תפוח מגורד וקינמון
5. אסאי

צהריים

1. דג בתנור בטובל בשמן זית עם ירקות שורש (אנטיפאסטי) וסלט חסה
2. חזה עוף במחבת, אורז וסלט קצוץ
3. בשר על הפלאנצ'ה, תפוח אדמה בתנור וירקות חתוכים
4. קציצות עוף, בטטה בתנור וסלט עגבנות עם ירוקים
5. אורז עם עדשים (מג'דרה) ירקות מוקפצים, וטחינה מעל
6. שקשוקה
7. מרק עדשים

ערב

1. סלט קצוץ עם גרעינים טחינה וביצים קשות
2. סלט טונה עם ירקות חתוכים, זיתים ולחם מחמצת כוסמין
3. חביתה, סלט ירקות עם אבוקדו וטחינה
4. מרק מיניסטרונה
5. מרק כתום
6. מרק עוף
7. סלט קינואה -אגוזי מלך, בטטה, פטרוזילה, כוסברה, נענע, בצל, עדשים שחורות, מעט חמוציות