

ΔΕΥΤΕΡΑ

Smoothie Λαχανικών: Με φρέσκο μαϊντανό, σέλερυ, πράσινο μήλο, λεμόνι και τζίντζερ

Smoothie Φρούτων: Μπανάνα, γιαούρτι καρύδας και προβιοτικά lacto bacillus

Σαλάτα 1: Μπρόκολο, κουνουπίδι και γλυκοπατάτα στον ατμό με ξινολάχανο, λεμόνι και ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης

Σαλάτα 2: Ψιλοκομμένο λάχανο, καρότο, φλίδες από ραπανάκι, φύλλα μαϊντανού, φύτρες «άλφα-άλφα», άνηθο σερβιρισμένα με ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης και χυμό λεμονιού

Σούπα: Βελουτέ μπρόκολο, σπανάκι, πράσο, άνηθο και λεμόνι

Κυρίως: Ριζότο με ρύζι ολικής, κρεμμυδάκι, καρότα, μάραθο, μαϊντανό, λεμόνι, τζίντζερ, κρέμα καρύδας και κάρυ

ΤΡΙΤΗ

Smoothie Λαχανικών: Με φρέσκα καρότα, τζίντζερ, ρίζα κουρκουμά, σέλερυ και χυμό λεμόνι

Smoothie Φρούτων: Φρέσκος ανανάς, μπανάνα και γιαούρτι καρύδας με προβιοτικά lacto bacillus

Σαλάτα 1: Πρασινάδες εποχής, αγγούρι, φρέσκος μαϊντανός, ψιλοκομμένη γλυκοπατάτα και φύτρες από κόκκινο ραπανάκι σερβιρισμένα με dressing από αβοκάντο, μαϊντανό και λεμόνι

Σαλάτα 2: Διάφορες ρίζες εποχής, άνηθος, φρέσκες φύτρες ροβίτσας και dressing από αβοκάντο και λεμόνι

Σούπα: Απολαυστική σούπα κολοκύθας με χυμό από φρέσκο τζίντζερ, λεμόνι και γάλα καρύδας

Κυρίως: Ψητά κολοκυθάκια στο φούρνο γαρνιρισμένα με γιαούρτι καρύδας, δυόσμο και σπιτικό ξινολάχανο

ΤΕΤΑΡΤΗ

Smoothie Λαχανικών: Με μαϊντανό, αβοκάντο, τζίντζερ και φρεσκοστυμμένο χυμό λεμονιού

Smoothie Φρούτων: Φράουλα, γιαούρτι καρύδας και προβιοτικά lacto bacillus

Σαλάτα 1: Πρασινάδες, αγγούρι, φλίδες καρότου, αβοκάντο, μαϊντανός, άνηθος και dressing με λεμόνι, γιαούρτι καρύδας και βασιλικό

Σαλάτα 2: Γλυκοπατάτα, παντζάρι και μπρόκολο στον ατμό με ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης, ρίγανη και φρέσκο λεμόνι

Σούπα: Παντζαριού και σελινόριζας με άνηθο και λεμόνι

Κυρίως: Φαγόπυρο μαγειρεμένο σε ζωμό λαχανικών, γαρνιρισμένο με κολοκύθα στον ατμό και κρέμα μαϊντανού

ΠΕΜΠΤΗ

Smoothie Λαχανικών: Με παντζάρι, καρότο, τζίντζερ, ρίζα κουρκουμά και χυμό λεμονιού

Smoothie Φρούτων: Σμέουρα και γιαούρτι καρύδας

Σαλάτα 1: Πρασινάδες εποχής, αβοκάντο, μαϊντανός, flakes καρότου, ρόδι και dressing από αβοκάντο και βαλσάμικο

Σαλάτα 2: Τριμμένες ρίζες με καρότα, παντζάρι, σελινόριζα, φρεσκοκομμένες φύτρες και dressing από αβοκάντο, τζίντζερ, λεμόνι και άνηθο

Σούπα: Βελουτέ μπρόκολου με λεμόνι και αρωματισμένη με δυόσμο και μαντζουράνα

Κυρίως: Ψητό κουνουπίδι σε γάλα καρύδας και κουρκουμά, μαριναρισμένο σε λεμόνι και μουστάρδα γαρνιρισμένο με ξινολάχανο και αβοκάντο

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Smoothie Λαχανικών: Με αβοκάντο, αγγούρι, σέλερυ, τζίντζερ και λεμόνι

Smoothie Φρούτων: Με βατόμουρα και γιαούρτι καρύδας

Σαλάτα 1: Πρασινάδες, άνηθο, τριμμένο παντζάρι, φρέσκες φύτρες ροβίτσας και dressing από αβοκάντο και λεμόνι

Σαλάτα 2: Τριμμένα καρότα, κινέζικο λάχανο, μαϊντανός, φρέσκο κρεμμυδάκι, ανθοί μπρόκολου στον ατμό με dressing από γιαούρτι καρύδας, δυόσμο και λεμόνι

Σούπα: Βελουτέ καρότου και πράσου με φρέσκο κόλιανδρο, λεμόνι, τζίντζερ και γιαούρτι καρύδας

Κυρίως: Ρύζι ολικής με κόκκινο κρεμμύδι, τριμμένο καρότο, φρέσκο κρεμμυδάκι και μπρόκολο σε σως από καρύδα, ταμάρινδο και κάρυ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΘΕΡΜΙΔΩΝ

| | ΔΕΥΤΕΡΑ MONDAY | ΤΡΙΤΗ TUESDAY | ΤΕΤΑΡΤΗ WEDNESDAY | ΠΕΜΠΤΗ THURSDAY | ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ FRIDAY |
|----------------------|-------------------|------------------|----------------------|--------------------|---------------------|
| SMOOTHIE | 41 | 56 | 113 | 55 | 107 |
| SMOOTHIE | 165 | 122 | 44 | 106 | 105 |
| ΣΑΛΑΤΑ 1 SALAD 1 | 409 | 134 | 202 | 167 | 125 |
| ΣΑΛΑΤΑ 2 SALAD 2 | 86 | 311 | 420 | 118 | 154 |
| ΣΟΥΠΑ SOUP | 388 | 395 | 483 | 266 | 349 |
| ΚΥΡΙΩΣ MAIN | 82 | 366 | 199 | 506 | 121 |
| ΣΥΝΟΛΟ TOTAL Kcal | 1.171 | 1.384 | 1.461 | 1.218 | 961 |



the plant kingdom