



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Smoothie με μπανάνα, σμέουρα και ταχίνι 4
Φραντζολάκια χωρίς δημητριακά και γλουτένη 6
Πόριτζ με γάλα αμυγδάλου και σπόρους chia 8
Πάνκεϊκς βρώμης με γάλα φιστικιού 10
"Σπαγγέτι" λαχανικών με πέστο από σπανάκι και δυόσμο 13
Σαλάτα με κινόα, κόλιανδρο και ρεβίθια 16
Σαλάτα με φαγόπυρο και βαλσαμικό 18
Μακαρόνια ολικής με ωμοφαγική σάλτσα ντομάτας 20
Κριθαράκι με σολομό, φασολάκι και σάλτσα αβοκάντο 22
Ελαφριά λαζάνια 24
Ζύμη πίτσας με βότανα χωρίς γλουτένη 26
Φαλάφελ στο φούρνο 28
Κοτόπουλο με σάλτσα από βότανα και σαλάτα με φασόλια και πέστο ρόκας 31
Λαυράκι με σπανάκι, αγγουράκι και σάλτσα ταχίνι 34
Φρουτοσαλάτα με σάλτσα μάνγκο 36
Παγωτό σπιρουλίνα 38
Πουτίγκα σοκολάτας με φοινίκια 40
Σοκολατένιες μπάλες ενέργειας με σπόρους κάνναβης 42
Ωμοφαγικό κέικ καρότου με γλάσο κρέμας από κάσιους 44
Τάρτα με κρέμα από φιστίκια κάσιους και μους σοκολάτας με αβοκάντο 46
Μπισκοτάκια με κινόα και καρότο 48
Σπιτική σοκολάτα 50

ενεργός χρόνος

συνολικός χρόνος

βαθμός δυσκολίας

μερίδες

θρεπτική αξία