

Gym Menu

1^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ταλιάτα κοτόπουλο sous vide με πατάτες baby και ψητά καρότα με σως ταχινιού

ΒΡΑΔΙΝΟ

Χειμωνιάτικη Σαλάτα με λαχανίδα και ψητή γλυκοπατάτα (λαχανάκια Βρυξελλών, γλυκοπατάτα, κόκκινο κρεμμύδι, φέτα light και dressing μoustάρδας)

2^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι με χειροποίητο μπισκότο Loveat και καραμελωμένα φρούτα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μοσχάρι stir fry με λαχανικά και ρύζι basmati και συνοδευτική σαλάτα μεσκλάν και dressing κάρδαμου

ΒΡΑΔΙΝΟ

Βελουτέ σούπα από πορτοκαλί κολοκύθα (κολοκύθα, γλυκοπατάτα, καρότα, κρεμμύδια, φινόκιο, τζίντζερ, κρόκο Κοζάνης και φασκόμηλο) και ψωμί LOVEAT με γεύση σπανάκι

3^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Cottage Bread με λαχανικά

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπολονέζ με κιμά γαλοπούλας και συνοδευτική λάχανο, καρότο

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μεξικάνικη Σαλάτα με τόνο, φασόλια κόκκινα και καλαμπόκι (πολύχρωμες πιπεριές, καλαμπόκι, κόκκινα φασόλια, κρεμμύδι, ντοματίνια, αβοκάντο, κόλιανδρο και lime)

4^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Muffins καρότου χωρίς γλουτένη (μοσχοκάρυδο, κανέλα και τζίντζερ)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σολομός με παντζαροσαλάτα (παντζάρι, φινόκιο, μαιντανό, λεμόνι, πορτοκάλι, ραπανάκι ροδέλλα και καραμελωμένα φουντούκια)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Πολύχρωμη σαλάτα κινόα κουνουπιδιώτο και κοτόπουλο (κουνουπίδι, πολύχρωμες πιπεριές, τριμμένο καρότο και μαιντανό)

5^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Overnight Black-forest (βύσσινο, κακάο, σιρόπι σφενδάμου, γάλα αμυγδάλου)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σαλάτα ροβίτσας (μαριναρισμένα μανιτάρια, τρίχρωμες πιπεριές, άνηθο, μαιντανό, κρεμμύδι φρέσκο, πίκλα ραπανάκι, ρόδι, λαχανικά εποχής, τριλογία μανέστρα οσπρίων και dressing ταχινιού)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μπρουσκέτα Loveat με ψητό φιλέτο μοσχάρι, ψητά μανιτάρια και γαλάκτωμα τρούφας και συνοδευτική σαλάτα ρόκα, ντοματίνια, καρύδια και dressing κόλιανδρου

6^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Σπανακόπιτα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπιφτέκια κοτόπουλο με ψητά καρότα, μανιτάρια και ντιπ γιαουρτιού

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με κοτόπουλο και Σπόρους Κάνναβης (κοτόπουλο, πράσινα σαλατικά, λιαστές ντομάτες, πιπεριά Φλωρίνης και ξίδι βαλσάμικο και σπόροι κάνναβης)

7^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κέικ γλυκοπατάτας με καραμέλα από χουρμάδες και φουντούκια (κακάο, χουρμάδες, γλυκοπατάτα και σιρόπι σφενδάμου)

loveat

THE PURE CONCEPT

Gym Menu

2^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κέικ Κάστανου με γλάσο κυδώνι και καβουρδισμένα αμύγδαλα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο DI PARMA SOUS VIDE (καπνιστή μοτσαρέλα, ντομάτα, πουρέ λαχανικών και συνοδευτική σαλάτα εποχής)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Rice Bowl με σολομό (baby σπανάκι, καρότο, αρακά, ντοματίνια, αγγούρι, αβοκάντο και goji berries)

2^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι με χειροποίητη μαρμελάδα φράουλας και μπισκότο Loveat

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Beef Burger με μπιρίος κόκκινης φακής (καραμελωμένα κρεμμύδια, μαγιονέζα τρούφας, λόλα, ντομάτα με ψητές πατάτες φούρνου με καπνιστή πάπρικα και θυμάρι & κέτσαπ πιπεριάς Φλωρίνης)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με κοτόπουλο και σπόρους κάνναβης (λιαστή ντομάτα, αποξηραμένο σύκο, πιπεριά φλωρίνης, καρότο και dressing κάρδαμου)

3^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κέικ Μήλου

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Γίγαντες με πράσο και πιπεριές (με σάλτσα ντομάτας, καρότο, σέλερυ, κρεμμυδάκι φρέσκο, χρωματιστές πιπεριές, λευκό κρεμμύδι ξερό, φρέσκα μυρωδικά και φέτα light)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Wrap γαρίδας (γαρίδες, πράσινο μήλο, αβοκάντο, cranberries, καβουρδισμένα αμύγδαλα, ραπανάκι, δυόσμο, μείγμα σπόρων, λάχανο, καρότο και dressing εσπεριδοειδή) και συνοδευτική σαλάτα λάχανο με dressing μουστάρδας

4^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Ferrero Overnight (γάλα αμυγδάλου, νιφάδες βρώμης και γκανάζ με φουντουκοβούτυρο, κακάο)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Noodles ρυζιού με κοτόπουλο (μανιτάρια, πολύχρωμες πιπεριές και κρεμμύδι) και συνοδευτική σαλάτα αγγούρι, καρότο, δυόσμο, φυσίκι αράπικο και dressing μήλου

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μπιφτέκι Ρεβιθιού με γλυκά κολοκύθα και ψητά λαχανικά (καρότο, κόκκινη πιπεριά, κρεμμύδι, μοσχοκάρυδο, βαλσάμικο ροδιού, δυόσμο και σος γιαουρτιού)

5^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Αλμυρά muffins με λαχανικά

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πιπεριές γεμιστές με κινόα και μπεσαμέλ ξηρών καρπών και συνοδευτική σαλάτα

ΒΡΑΔΙΝΟ

Κρητική Καίσαρα με απάκι κοτόπουλο και λωτό (με κριτσίνι χαρουπιού, πράσινα φύλλα, μαριναρισμένο ραπανάκι, καλαμπόκι και σος καίσαρα από λωτό)

6^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κρέπες με καραμέλα από βασιλικούς χουρμάδες, καραμελωμένα μήλα, καρύδια και σταφίδες

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Τσιπούρα Σωτέ με σπανάκι, μπρόκολο, κουνουπίδι, λιαστή ντομάτα και πατάτα

ΒΡΑΔΙΝΟ

Focaccia με μοσχαρίσιο κιμά, ντοματίνια, κρεμμύδι και flakes παρμεζάνας και συνοδευτική σαλάτα

7^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κολοκυθόπιτα με κόκκινη κολοκύθα (φέτα light, ανθότυρο, βρώμη και δυόσμο)

loveat

THE PURE CONCEPT

Gym Menu

3^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κολοκυθόπιτα με κόκκινη κολοκύθα (φέτα light, ανθότυρο, βρώμη και δυόσμο)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Γεμιστή Μπαλοτίνα κοτόπουλο με πιπεριές και τυρί χαμηλών λιπαρών με κινόα, κάρυ, edamame, καρότο

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με γαρίδες και αβοκάντο (αμύγδαλο φιλέ, λιαστή ντομάτα, θυμάρι, ρόδι και dressing φράουλας)

2^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Pancakes με μους σοκολάτα, αβοκάντο, αχλάδι και καρύδια (με κακάο, μέλι, ταχίνι)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπακαλιάρος με πράσα (με πατάτες κονφί στο ζωμό του ψαριού, ψητά καρότα και σάλτσα κιτρολέμονο)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μηρουσκέτα Caprese (με μοτσαρέλα, ψητά ντοματίνια, πέστο βασιλικού και φυστίκι Αιγίνης) και συνοδευτική σαλάτα

3^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι με χειροποίητη Granola και καραμελωμένα φρούτα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο σνίτσελ παναρισμένο με βρώμη και λαχανικά ατμού (μπρόκολο, κουνουπίδι, μαϊντανό και χειροποίητη κέτσαπ καρότου)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Κινόα Bowl με ψητή κολοκύθα (μανιτάρια, στικ καρότου, αβοκάντο, ραπανάκι, baby ρόκα, φιστίκι, σουσάμι, πράσινο μήλο και dressing σφένδαμο, τσίλι)

4^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γαλατόπιτα χωρίς φύλλο (με βανίλια, κουβερτούρα, γάλα αμυγδάλου loveat και θυμαρίσιο μέλι)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πίτα Loveat με γύρο κοτόπουλο (πίκλα κρεμμυδιού, φύλλα μαϊντανού και σως γιαούρτι, θυμάρι, lime) και συνοδευτική σαλάτα

ΒΡΑΔΙΝΟ

Γαριδόσουπα βελουτέ με σαφράν και λαχανικά

5^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Overnight Tiramisu (γάλα αμυγδάλου, γιαούρτι 2%, espresso και κακάο)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ρεβιθάδα με παντζάρι και καραμελωμένη φέτα (λαχανίδα, καραμελωμένα καρύδια με σουσάμι και μέλι και καρότα)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μπιφτέκι Γαλοπούλας με ψητά λαχανικά και κέτσαπ πιπεριάς Φλωρίνης (πολύχρωμες πιπεριές, κρεμμύδι, καρότο, μανιτάρια)

6^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κρέπες A LA MAISON (με σπανάκι, cottage, λιαστή ντομάτα, μαύρες ελιές)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μοσχάρι Stir Fry με ρύζι basmati και λαχανικά (μπρόκολο, καρότο, σουσάμι)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με κοτόπουλο, σως αβοκάντο, μουστάρδας και ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους (αγγούρι, κάππαρη, αβοκάντο, κόκκινη πιπεριά, μαϊντανό)

7^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Banana Bread (αλεύρι καρύδας, μπανάνες, ινδοκάρυδο)

loveat

THE PURE CONCEPT

Gym Menu

4^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Banana Bread
(αλεύρι καρύδας, μπανάνες,
ινδοκάρυδο)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Φιλετίνια κοτόπουλο μαριναρισμένα
με τζιντζερ και γιαούρτι (με κους
κους κουνουπίδι, γαλάκτωμα
αμυγδάλου, goji berries και σάλτσα
πορτοκαλιού με βότανα)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με βίδες ρεβιθιού και
καπνιστό τόνο (πέστο βασιλικού,
αρωματισμένη κρέμα τυριού με lime
και καραμελωμένα ντοματίνια με
πάπρικα και σφένδαμο)

2^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Μανιταρόπιτα
(πολύχρωμες πιπεριές, cottage,
παρμεζάνα και σουσάμι)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μοσχαρίσιο Μπιφτέκι κρεμολάτα
(με πουρέ καραμελωμένης
σελινόριζας, κρεμολάτα αμυγδάλου
με καμένη πιπεριά Φλωρίνης και
εποχικά μυρωδικά και συνοδευτικό
μπρόκολο-κουνουπίδι ατμού)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Χειροποίητη pizza Loveat
(με σάλτσα ντομάτας,μανιτάρια,
μοτσαρέλα, κρεμμύδι, φέτα light και
ελιές) και συνοδευτική σαλάτα
μεσκλάν, καρότο

3^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι banoffee με χειροποίητο
μπισκότο Loveat

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Noodles Γαρίδας με πολύχρωμα
λαχανικά (καρότο, λάχανο, κρεμμύδι,
σησαμέλαιο, σόγια, τσίλι και γυζυ) και
συνοδευτική σαλάτα κινέζικο λάχανο,
αγγούρι, καρότο, δυόσμο με dressing
μήλου, τζιντζερ και φυστίκι αράπικο)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με καραμελωμένα ρεβίθια
(ψητή κολοκύθα, λιαστή ντομάτα,
φέτα light, κρεμμύδακι φρέσκο,
ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους
και dressing κάρδαμο)

4^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Overnight με κόκκινα berries
και γκανάζ σοκολάτας

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ταλιτά Κοτόπουλο με σάλτσα
εσπεριδοειδών, κινόα με
μαϊντανό, σταφίδες, καρύδια
και συνοδευτική σαλάτα
μεσκλάν, ντοματίνια

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σούπα Βελουτέ λαχανικών με
ψητό κοτόπουλο και κράκερ
λιναρόσπορου

5^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Muffins καρότου χωρίς γλουτένη
(μοσοκάρυδο, κανέλα, και τζιντζερ)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σαλάτα οσπρίων με φακή bellunga
και κόκκινη φακή (με γαύρο
μαριναρισμένο, γουακαμόλε,
κρεμολάτα πιπεριάς Φλωρίνης με
κουκουνάρι, πίκλα από κόκκινο
λάχανο και αρωματισμένη κρέμα
τυριού με έλαια πορτοκαλιού)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Bolognese Wrap
(άπαχος μοσχαρίσιος κιμάς, ψητές
πατάτες, τυρί χαμηλών λιπαρών,
σπανάκι, ντοματίνια, λάχανο, καρότο)
και συνοδευτική σαλάτα λάχανο,
άνηθο

6^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κουακερόπιτα με φυστικοβούτυρο,
καραμελωμένα φρούτα και ξύσμα
lime

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο με κάρυ, ανάμεικτο
ρύζι και ανάμεικτα λαχανικά

ΒΡΑΔΙΝΟ

Ασιατική σαλάτα με σολομό
(αβοκάντο, καλαμπόκι, αγγούρι,
φρέσκο κρεμμύδι, σουσάμι και
dressing σόγιας)

7^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κρέπα με κρέμα μανταρίνι-αλμυρή
καραμέλα και κάνελα με μέλι

loveat

THE PURE CONCEPT