

# Pescetarian Menu

## 1<sup>η</sup> εβδομάδα

### 1<sup>η</sup> ημέρα

### 2<sup>η</sup> ημέρα

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Λευκό Ψάρι με φακόρυζο κόκκινης φακής, μυρωδικά εποχής και σάλτσα σαφράν)

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Ασιατική σαλάτα με γαρίδες (ηράσινα σαλατικά, τζίντζερ, μαιντανό, αγγούρι, αβοκάντο, καρότο, σουσάμι και lime)

### 3<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

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

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σουφλέ ζυμαρικών (ζυμαρικά οσπρίων, μπρόκολο, κουνουπίδι, καρότο, μανιτάρια, αρακά, cottage και μπεσαμέλ ξηρών καρπών) και συνοδευτική σαλάτα μεσκλάν, ντοματίνια και dressing κάρδαμο

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Wrap (ηράσινα σαλατικά, παρμεζάνα, αυγό βραστό, φρέσκο κρεμμύδι, καλαμπόκι, λάχανο, καρότο και dressing φουντουκιού) και συνοδευτική σαλάτα με λευκό και κόκκινο λάχανο, άνηθο και dressing λεμονιού

### 4<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Brownies χωρίς ζάχαρη και χωρίς αλεύρι (χουρμάδες, χαρουπάλευρο και ηλιόσπορους)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μπιφτέκι σολομού με ταρτάρ φαγόπυρου (με πουρέ από καραμελωμένο κουνουπίδι, χυμό λεμονιού και συνοδευτική σαλάτα από κόκκινο λάχανο φινόκιο και πορτοκάλι)

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Κινόα Bowl με μανιτάρια (σπανάκι, αυγό βραστό, φρέσκο κρεμμύδι, ντοματίνια και καβουρδισμένα φουντούκια)

### 5<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Σφολιάτα Κουρού (με ανθότυρο, φέτα, σουσάμι, δυόσμο)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ρεβίθια σαλάτα με σέλερι, καρότο, λιαστή ντομάτα, dressing από εσπεριδοειδή και γαλάκτωμα φουντουκιού

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με Tofu (λιαστή ντομάτα, πορτοκάλι, καρότο, πολύχρωμες πιπεριές, ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους και dressing εσπεριδοειδών)

### 6<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι με χειροποίητη Granola (με ανθότυρο, φέτα, σουσάμι, δυόσμο)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Λαχανόρυζο και συνοδευτική σαλάτα εποχής

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Μηρουσκέτα Γαρίδα Σαγανάκι (με μαρμελάδα ντομάτας, καραμελωμένη φέτα, τσίλι, ραπανάκι και δυόσμο) και σαλάτα μεσκλάν με καρότο και σπόρια

### 7<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Κέικ Κάστανου με γλάσο κυδώνι και καβουρδισμένα αμύγδαλα

loveat

THE PURE CONCEPT

# Pescetarian Menu

## 2<sup>η</sup> εβδομάδα

### 1<sup>η</sup> ημέρα

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Noodles ρυζιού με γαρίδες (μανιτάρια, πολύχρωμες πιπεριές και κρεμμύδι) και συνοδευτική σαλάτα αγγούρι, καρότο, дуόσμο, φυστίκι αράπικο και dressing μήλου

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με ψητά αχλάδια, ανθότυρο και dressing ροδιού (ψητά παντζάρια, καρότο, καρύδια, ρόδι, cranberries) (baby σπανάκι, καρότο, αρακά, ντοματίνια, αγγούρι, αβοκάντο και goji berries)

### 2<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Κέικ Μήλου

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πιπεριές γεμιστές με κινόα και μπεσαμέλ ξηρών καρπών και συνοδευτική σαλάτα

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Ομελέτα φούρνου με λαχανικά και συνοδευτική σαλάτα

### 3<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

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

#### 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, дуόσμο, μείγμα σπόρων, λάχανο, καρότο και dressing εσπεριδοειδή) και συνοδευτική σαλάτα λάχανο με dressing μουστάρδας

### 4<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Αλμυρά muffins με λαχανικά (σπανάκι, άνηθο, дуόσμο, φέτα με χαμηλά, ανθότυρο λιπαρά, ηλιόσπορους)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ζυμαρικά οσπρίων με κολοκυθάκια, ελιές, ντοματίνια, κάππαρη, ανθότυρο και συνοδευτική σαλάτα

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

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

### 5<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι "cheesecake" (με χειροποίητη μαρμελάδα φράουλας και μπισκότο loveat)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με τόνο και μάνγκο (κρεμμύδι, ντοματίνια, αβοκάντο, μαιντανό, καρμελωμένα καρύδια και dressing λαδολέμονο) με κριτσίνι χαρουπιού, πράσινα φύλλα, μαριναρισμένο ραπανάκι, καλαμπόκι και σως καίσαρα από λωτό

### 6<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Κρέπες με καρμελά από βασιλικούς χουρμάδες (καρμελωμένα μήλα, καρύδια και σταφίδες)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Focaccia με πέστο βασιλικού, ψητά λαχανικά και ντοματίνια καρμελωμένα

### 7<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

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

loveat

THE PURE CONCEPT

# Pescetarian Menu

## 3<sup>η</sup> εβδομάδα

### 1<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

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

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Steak κουνουπιδιού με κινόα, κάρυ, edamame, καρότο

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

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

### 2<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Pancakes με μους σοκολάτα, αβοκάντο, cranberries και φουντούκια (με κακάο, μέλι, ταχίνι)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σολομός ψητός με φασολάκια σαλάτα (πιπεριά κόκκινη, κρεμμύδι, κάρυ, σουσάμι, σόγια και κάσιους)

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Μηρούσκετα loveat με ψητά μανιτάρια πλευρώτους, γαλάκτωμα τρούφας, φύλλα ρόκας και ραπανάκι και συνοδευτική σαλάτα μεσκλάν, καρότο

### 3<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι με χειροποίητη Granola και μάνγκο

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κεφτεδάκια κόκκινης φακής με λαχανικά ατμού (μπρόκολο, κουνουπίδι, μαϊντανό και χειροποίητη κέτσαπ καρότου)

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Κινόα Bowl με ψητή κολοκύθα (μανιτάρια, στικ καρότου, αβοκάντο, ραπανάκι, baby ρόκα, φιστίκι, σουσάμι, λαδολέμονο)

### 4<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

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

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Γαριδόσουπα βελουτέ με σαφράν και λαχανικά

### 5<sup>η</sup> 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 κινόας με ψητά λαχανικά και κέτσαπ πιπεριάς Φλωρίνης (πολύχρωμες πιπεριές, κρεμμύδι, καρότο, μανιτάρια)

### 6<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

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

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

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

### 7<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Banana Bread (αλεύρι καρύδας, μπανάνες, ινδοκάρυδο)

loveat

THE PURE CONCEPT

# Pescetarian Menu

## 4<sup>η</sup> εβδομάδα

### 1<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Banana Bread  
(αλεύρι καρύδας, μπανάνες,  
ινδοκάρυδο)

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες και  
συνοδευτική σαλάτα

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

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

### 2<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Μανιταρόπιτα  
(πολύχρωμες πιπεριές, cottage,  
παρμεζάνα και σουσάμι)

### 3<sup>η</sup> ημέρα

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

Φαλάφελ με παντζαροσαλάτα  
(πορτοκάλι, φινόκιο, καραμελωμένα  
φουντούκια)

### 4<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Overnight με κόκκινα berries  
και γκανάζ σοκολάτας

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σολομός 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, φρέτα light και ελιές)  
και συνοδευτική σαλάτα  
μεσκλάν, καρότο

### 5<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Κουακερόπιτα με φυστικοβούτυρο,  
καραμελωμένα φρούτα και ξύσμα lime

#### 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

Τορτίγια με αυγό και flakes  
παρμεζάνας (πράσινα σαλατικά,  
παρμεζάνα, αυγό βραστό, φρέσκο  
κρεμμύδι, καλαμπόκι, λάχανο, καρότο  
και dressing φουντουκιού) και  
συνοδευτική σαλάτα

### 6<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι banoffee με  
χειροποίητο μπισκότο loveat

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πρασόρυζο με συνοδευτική  
σαλάτα

#### ΒΡΑΔΙΝΟ

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

### 7<sup>η</sup> ημέρα

#### ΠΡΩΙΝΟ

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

loveat

THE PURE CONCEPT