

Vegetarian Menu

1^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Muffins καρότου, κανέλα, τζίντζερ

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σουβλάκι μανιταριών και κινόα σαλάτα με λάχανικά (αγγούρι, ντοματίνια, πιπεριά Φλωρίνης, μαϊντανός, ρίγανη)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μπρουσκέτα loveat με μους αβοκάντο, μοτσαρέλα και μαριναρισμένα λαχανικά σε σως εσπεριδοειδών και συνοδευτική σαλάτα

2^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι με χειροποίητη Granola loveat και μάνγκο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Tofu stir fry με ρλυζι basmati και λαχανικά (μπρόκολο, καρότο, σουσάμι)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με φασόλια edamame και dressing σησαμέλαιο (ρόκα, αβοκάντο, αγγούρι, καρότο, σέλερυ, σουσάμι-κολοκυθόσπορος και φρέσκα μυρωδικά)

3^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Τυρόπιτα βρώμης (αλεύρι βρώμης, φέτα light, ανθότυρο, δυόσμο, σπόρια)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Ρεβίθια σαλάτα με λαχανικά (καρότο, λιαστή ντομάτα, κρεμμυδάκι φρέσκο, σέλερυ, μαραθόριζα, δεντρολίβανο - θυμάρι, ξύσμα και χυμός εσπεριδοειδών)

ΒΡΑΔΙΝΟ

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

4^η ημέρα

5^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Ψωμί με scrambled eggs, μους αβοκάντο, ντοματίνια και σχινόπρασο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σουφλέ ζυμαρικών ζυμαρικά οσπρίων, κολοκύθι, πιπεριές, καρότο, μανιτάρια, cottage και μπεσαμέλ ξηρών καρπών) και συνοδευτική σαλάτα

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με Tofu και σπόρους κάνναβης (ηράσινα σαλατικά, λιαστές ντομάτες, πιπεριά Φλωρίνης και βαλσάμικο ξύδι)

6^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κέικ αμυγδάλου με αχλάδι (αλεύρι loveat, αλεύρι αμυγδάλου, βιολογικό σιρόπι σφενδάμου και φιλέ αμυγδάλου)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Μελιτζάνες στον φούρνο με σάλτσα φρέσκιας ντομάτας, ανθότυρο και ψωμί loveat

ΒΡΑΔΙΝΟ

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

7^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

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

loveat

THE PURE CONCEPT

Vegetarian Menu

2^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με ψητά αχλάδια, ανθότυρο και dressing ροδιού (ψητά παντζάρια, καρότο, καρύδια, ρόδι, cranberries)

2^η 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^η 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

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

4^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Αλμυρά mufffins με λαχανικά (σπανάκι, άνηθο, δυόσμο, φέτα με χαμηλά λιπαρά, ανθότυρο, ηλιόσπορους)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

ΒΡΑΔΙΝΟ

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

5^η 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 μανιτάρια πλευρώτους και μάνγκο (κρεμμύδι, ντοματίνια, αβοκάντο, μαιντανό, καρμελωμένα καρύδια και dressing λαδολέμονο) με κριτσίνι χαρουπιού, πράσινα φύλλα, μαρινρισμένο ραπανάκι, καλαμπόκι και σος καίσαρα από λωτό

6^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Λαχανόρυζο με συνοδευτική σαλάτα εποχής

ΒΡΑΔΙΝΟ

Focaccia με πέστο βασιλικού, ψητά λαχανικά και ντοματίνια καρμελωμένα

7^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

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

loveat

THE PURE CONCEPT

Vegetarian Menu

3^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Steak κουνουπιδιού με κινόα, κάρυ, edamame, καρότο

ΒΡΑΔΙΝΟ

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

2^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κριθαρακι οσπριών με λαχανικά εποχής (καρότο, πιπεριές, κρεμμύδι)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Μηρούσκατα Loveat με ψητά μανιτάρια πλευρώτους, γαλάκτωμα τρούφας, φύλλα ρόκας και ραπανάκι και συνοδευτική σαλάτα μεσκλάν, καρότο

3^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι με χειροποίητη Granola και μάνγκο

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

ΒΡΑΔΙΝΟ

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

4^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

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

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

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

ΒΡΑΔΙΝΟ

Βελουτέ σούπα λαχανικών με σαφράν

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 κινόας 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

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

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με ανθότυρο και ηλιόσπορους, κολοκυδόσπορους (αγγούρι, κάππαρη, αβοκάντο, κόκκινη πιπεριά, μαιντανό)

7^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Banana Bread (αλεύρι καρύδας, μπανάνες, ινδοκάρυδο)

loveat

THE PURE CONCEPT

Vegetarian Menu

4^η εβδομάδα

1^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Banana Bread
(αλεύρι καρύδας, μπανάνες,
ινδοκάρυδο)

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Αρακάς κοκκινιστός με πατάτες και
συνοδευτική σαλάτα

ΒΡΑΔΙΝΟ

Σαλάτα με βίδες ρεβιθιού
(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)

3^η ημέρα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Noodles με πολύχρωμα λαχανικά
(καρότο, λάχανο, κρεμμύδι,
σησαμέλαιο, σόγια, τσίλι και γιουζι) και
συνοδευτική σαλάτα κινέζικο λάχανο,
αγγούρι, καρότο, δούσμο με dressing
μήλου-τζιντζερ και φυστίκι αράπικο)

ΒΡΑΔΙΝΟ

Φαλάφελ με παντζαροσαλάτα
(πορτοκάλι, φινόκιο, καραμελωμένα
φουντούκια)

4^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Overnight με κόκκινα berries
και γκανάζ σοκολάτας

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σουβλάκι Τοφου με λαχανικά
(με πουρέ καραμελωμένης
σελινόριζας, κρεμολάτα
αμυγδάλου με καμένη πιπεριά
Φλωρίνης και εποχικά μρωδικά
και συνοδευτικό μπρόκολο,
κουνουπίδι ατμού)

ΒΡΑΔΙΝΟ

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

5^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Κουακερόπιτα με φυστικοβούτυρο,
καραμελωμένα φρούτα και ξύσμα lime

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Σαλάτα οσπρίων με φακή bellunga και
κόκκινη φακή (γουσακαμόλε, 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^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

Γιαούρτι banoffee με
χειροποίητο μπισκότο loveat

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Πρασόρυζο με συνοδευτική
σαλάτα

ΒΡΑΔΙΝΟ

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

7^η ημέρα

ΠΡΩΙΝΟ

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

loveat

THE PURE CONCEPT