

## Σιγοβρασμένο λάχανο μεμανιτάρια



Πράσινα Λαχανικά		3
Μανιτάρια		1
Πατάτες		1
Φυτικά λίπη		1
Κρέμα		1
Μαϊντανός		1
Ξύδια		1
Πόντοι		9

## Σαλάτα με φακές και ψητά λαχανικά



Φακές		1
Πράσινα Λαχανικά		2
Κρεμμύδια		1
Γλυκαντικά		1
Τυρί		1
Μουστάρδα		1
Ξύδια		1
Πιπέρι		1
Πόντοι		9

## Παρφέ γιαούρτι



Γάλα		2
Καρύδια		2
Μούρα		1
Γλυκαντικά		1
Πόντοι		6

## Χορτοφαγικό μπιφτέκι



Φυτικά λίπη		1
Μανιτάρια		1
Σάλτσες		1
Ρύζι		1
Ψωμί		1
Πιπέρι		1
Κρεμμύδια		1
Πόντοι		7

## Ενεργειακές Τρούφες



Χουρμάδες		1
Καρύδια		2
Σπόροι		1
Αλάτι		1
Πόντοι		5

## Τραγανό τόφου



Άμυλο καλαμποκιού		1
Φυτικά λίπη		1
Γλυκαντικά		1
Τόφου		2
Σάλτσες		1
Αλάτι		1
Πόντοι		7

## Στιφάδο με λάχανο



Πατάτες		3
Πράσινα Λαχανικά		2
Ζωικά λίπη		1
Μουστάρδα		1
Γάλα		1
Πόντοι		9

## Σουβλάκι



Παντζάρι		2
Φυτικά λίπη		1
Σάλτσες		1
Ρίγανη		1
Πιπέρι		2
Σκόνη σκόρδου		1
Πόντοι		8

## Σακσούκα με μανιτάρια και πίτα



Μανιτάρια		2
Κρεμμύδια		1
Φυτικά λίπη		1
Πιπεριές		1
Ντομάτα		1
Πιπέρι		1
Τυρί		1
Ψωμί		1
Πόντοι		9

## Κινόα και ψητά παντζάρια



Παντζάρι		2
Ρίγανη		1
Φυτικά λίπη		1
Ξύδια		1
Κινόα		1
Τυρί		1
Πόντοι		7

## Κεσαντίγιας με μαύρα φασόλια



Πατάτες		1
Φασόλια		1
Αβοκάντο		1
Πράσινα Λαχανικά		1
Ρύζι		1
Ντομάτα		1
Ψωμί		1
Πιπέρι		1
Πόντοι		8

## Πανακότα



Γάλα		2
Γλυκαντικά		1
Υφές		1
Βανίλια		1
Μούρα		1
Πόντοι		6

## Σάντουιτς με σαλάτα χωρίς τόνο



Σπόροι		2
Μουστάρδα		1
Γλυκαντικά		1
Κρεμμύδια		1
Μαρούλι		1
Ψωμί		1
Σέλινο		1
Ρεβίθια		1
Πόντοι		8

## Μάφινς κολοκύθας χωρίς γλουτένη



Καρύδια		1
Κολοκύθα		1
Γλυκαντικά		1
Γάλα		1
Αλεύρι		2
Αλάτι		1
Πόντοι		7

## Ρολό κρέατος



Σέλινο		1
Τόφου		2
Καρύδια		1
Παντζάρι		1
Δενδρολίβανο		1
Σάλτσες		1
Κρεμμύδια		1
Φακές		1
Πόντοι		9

## Κέικ παντεσπάνι με μάτσα



Γάλα		3
Γλυκαντικά		2
Μούρα		1
Αλεύρι		1
Καρύδια		1
Πόντοι		8

## Ζυμαρικά με φασολάκια και πέστο από κάσιους



Πράσινα Λαχανικά		2
Βασιλικός		1
Ζυμαρικά		1
Φασόλια		1
Αλάτι		1
Πόντοι		6







## Φριτάτα με σπαράγγια



Αλεύρι		1
Κρέμα		1
Σπαράγγι		1
Πράσινα Λαχανικά		1
Αυγά		1
Προσθετικά Υφής		1
Πιπέρι		1
Αλάτι		1
Πόντοι		8

## Κουνουπίδι με κάρυ



Κρεμμύδια		2
Φακές		1
Γάλα		1
Πατάτες		1
Τζίντζερ		1
Σκόρδο		1
Πόντοι		8





## Πουτίγκα σοκολάτας με τσία



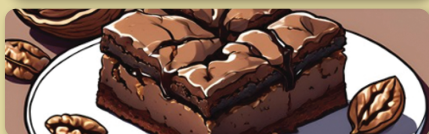
Γάλα		2
Μπανάνα		1
Μούρα		2
Σπόροι		1
Σοκολάτα		1
Καρύδια		1
Πόντοι		8

## Τσίζκεϊκ



Καρύδια		2
Κρέμα		2
Τυρί		2
Γλυκαντικά		2
Άμυλο καλαμποκιού		1
Πόντοι		9









## Μπράουνι με καρύδια



Αλεύρι		1
Σοκολάτα		1
Ξύδια		1
Γλυκαντικά		1
Αβοκάντο		1
Μπανάνα		1
Φυτικά λίπη		1
Πόντοι		7

## Ζυμαρικά μπολονέζ



Ζυμαρικά		1
Κρεμμύδια		2
Σκόρδο		2
Αλάτι		1
Φακές		1
Πιπέρι		1
Ντομάτα		1
Ξύδια		1
Πόντοι		10