

10 Υγιεινά σάντουιτς στην περίοδο της νηστείας.

1) 60 γραμμάρια ψωμί ολικής άλεσης

Με μαρούλι /ψιλά κομμένα ντοματίνια 30 γραμμάρια φυτική φέτα

2) 60 γραμμάρια ψωμί ολικής άλεσης

Με καρότο τριμμένο και 30 γραμμάρια χούμους

3) 60 γραμμάρια ψωμί ολικής άλεσης

Γλυκοπατάτες chips + αγγουράκι τουρσί με 1 κ.γ σόγια σως

4) 60 γραμμάρια ψωμί ολικής άλεσης

1 φέτα κίτρινο τυρί φυτικό 1κ.σ ελιές ροδέλες, ντοματίνια

5) 60 γραμμάρια ψωμί ολικής άλεσης

Με χούμους 15 γραμμάρια + 60 γραμμάρια μπιφτέκι λαχανικών

6) 60 γραμμάρια ψωμί ολικής άλεσης

Με 1 κ.γλυκού ταχίνι και 1 κ.γ μέλι + 30 γραμμάρια κουκουνάρι και σπόροι τσία ½ κ.γλυκού

7) 60 γραμμάρια ψωμί ολική άλεσης με 30 γραμμάρια τυρί φέτα 5 ελιές χωρίς κουκούτσι

Με 1 κ.γλυκού ελαιόλαδο ,ρόκα, ψιλά κομμένα ντοματίνια

8) 60 γραμμάρια ψωμί ολική άλεσης

Αγγουράκι τουρσί (πίκλες 3 μικρά τεμάχια) με πιπεριές φλωρίνης

Ρόκα και μαρούλι

9) 60 γραμμάρια ψωμί ολική άλεσης

Με 1 κ. γλυκού φυστικοβούτυρο και 1 κ. γλυκού μέλι κανέλα και 30 γραμμάρια ψιλά κομμένα κάσιους

10) 60 γραμμάρια ψωμί ολική άλεσης

Με καρότο τριμμένο 1 κ.σούπας μαγιονέζα vegan και

Τούφες μπρόκολο (που είναι ήδη αλατισμένο)