
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Χυμός από μήλο, πορτοκάλι και καρότο	σελ. 8
2. Ψωμί με αλεύρι ολικής άλεσης και νιφάδες βρώμης	σελ. 10
3. Χούμους	σελ. 12
4. Σαλάτα πολίτικη	σελ. 14
5. Μπιφτέκια με πλιγούρι	σελ. 16
6. Μάφιν με γλάσο κακάο	σελ. 18
7. Μπουγάτσα	σελ. 20