

Breakfast

[Acai Bowl](#)

[Banana Coconut Crepes](#)

[Banana Pancakes](#)

[Banana Walnut Quinoa](#)

[Braised Kale Frittata](#)

[Breakfast Pecan Quinoa](#)

[Chia Bowl with Berries](#)

[Crustless Spinach Quiche](#)

[Eggcake](#)

[Egg Scramble with Oatmeal](#)

[Oatmeal Pancakes](#)

[Omelet Cup](#)

[Overnight Soaked Oatmeal](#)

[Veggie Scramble](#)

Snacks

[Baked Kale Chips](#)

[Beans and Peas Snack](#)

[Dried Beans](#)

[Chocolate Chip Cookie Dough](#)

[Ideas for Using Chia Seeds](#)

[Simple Salad Dressing](#)

[Hummus Beet Wrap and Dip](#)

[Meat and Spinach Muffins](#)

[Olive Oil Mayo Recipe](#)

[Peanut Butter Bites](#)

[Peanut Butter Cups](#)

[Protein Balls](#)

[Pumpkin Chocolate Chunk Bars](#)

[Quinoa Feta Spinach Stuffed Mushrooms](#)

Dinner / Lunch Options :

[Apple Salad](#)

[Black Bean Mango Salad](#)

[Black Bean Avocado & Shrimp Salad](#)

[Broiled Tomato Sandwich](#)

[Chicken & Shrimp Pear Salad](#)

[Chicken Artichoke Pizza](#)

[Chicken Basil Stir Fry](#)

[Chicken Parmesan](#)

[Chickpea Wrap](#)

[Coconut Pumpkin Soup](#)

[Creamy Avocado White Bean Wrap](#)

[Crispy Sesame Fish Fillets](#)

[Egg Salad](#)

[Ginger Chicken](#)

[Ginger Chicken Burgers Recipe](#)

[Greek Yogurt Chicken Salad](#)

[Grilled Chicken Lentil and Peach Salad](#)

[Grilled Corn Salad with Avocado Goat Cheese and Hot Honey Vinaigrette Recipe](#)

[Ground Turkey and Quinoa Stuffed Peppers](#)

[Ground Turkey Chili](#)

[Honeynut Squash Recipe](#)
[Lemon Chicken with Bean & Veggie Salad](#)
[Lemon Salmon and Vegetables](#)
[Meatless Taco Salad](#)
[Quinoa Fruit/Kale](#)
[Salmon Teriyaki](#)
[Salmon Burgers](#)
[Seaweed Salad](#)
[Sesame Tofu](#)
[Sheetpan Teriyaki Chicken with Pineapple](#)
[Sirloin Burger and Cauliflower Mash](#)
[Southwest Grilled Tuna](#)
[Stuffed Avocados](#)
[Sweet Potato Ginger Coconut Milk Soup](#)
[Sweet Potato Salad](#)
[Tuna Pita Sandwich](#)
[Tuna Sandwich](#)
[Choy Salad plus Dressing](#)
[Turkey Salad with Warm Fruit](#)

Shakes

[Pumpkin Spice Protein Smoothie](#)