

ON THE SPOT SWAPS: SALAD



BASE OPTIONS

	. 01 11	0110						
0-т		О-т	0-т		О-м			
PRO'	PROTEIN							
0-т		О-т	0-м		О-т			
GRAINS & SEEDS								
O-m		О-т	0-м		О-т			
VEGI	ETABLI	E						
O-m		О-т	0-м		О-т			
TOP	TOPPING							
O-m		О-т	0-м		О-м			
DRES	SING							
O-m		0-т	О-т		О-т			





ON THE SPOT SWAPS: PASTA



PASTA

0-т	О-т	О-т	O-m

PROTEIN

о г	О-т	о м	О-m

SAUCE

۳0	O-m	0-т	О-ш

CHEESE/TOPPING

0	E	О-т	о г	ا







ON THE SPOT SWAPS: SMOOTHIE BOWL

BASE	
	Г

l	0-т	О-m	О-т	О-м
l				
l				
l				
L				

FRUIT

0-т	О-т	о ш	O-m

TOPPING

۳0	О-т	0-т	О-т

SAUCE

6	T .	О-т	о г	ا

