

FALL Recipe and Meal Idea Index

1. Breakfast

- 1.1. Banana Blueberry Breakfast Blend w. Flax Almond Fiber Mix.....pg 5
- 1.2. Kale and Adzuki Bean Frittata w. Pear and Dates.....pg 6
- 1.3. Baked Apple and Pear Cinnamon French Toast.....pg 8

- 1.4. Breakfast Burrito w. Pico Molé and Fresh Pineapple.....pg 9
- 1.5. Banana Berry and Macadamia Nut Breakfast Blend.....pg 10
- 1.6. Steel-Cut Oats and Chicken Sausage w. Banana and Fresh Figs.....pg 11
- 1.7. Hummus Deviled Eggs w. Grapes.....pg 12

2. Lunch

- 2.1. Spinach Endive Salad w. Apple.....pg 14
- 2.2. Mini Meatball Minestrone w. Wasa Crisp.....pg 15
- 2.3. Amy's Fall Turkey Chili w. Wasa.....pg 15
- 2.4. Roast Beef Sandwich on Rye.....pg 16

- 2.5. Apple, Apricot, and Grape Tuna Salad.....pg 17
- 2.6. BLT Turkey Wrap w. Plum.....pg 18
- 2.7. Mini Meatball Taco Salad.....pg 19
- 2.8. Southwest Bean Soup w. Melon.....pg 20

3. Dinner

- 3.1. Mini Meatball Minestrone w. Everyday Greens.....pg 22
- 3.2. Amy's Fall Turkey Chili w. Everyday Greens and Fresh Plums.....pg 23
- 3.3. Cheddar Chicken Basmati Rice Skillet w. Grapes.....pg 24
- 3.4. Coconut Cod and Kohlrabi w. Quinoa.....pg 25

- 3.5. Greek Style Goulash w. Fresh Raspberries.....pg 26
- 3.6. Turkey Curry over Basmati Rice w. Everyday Greens.....pg 26
- 3.7. Southwest Bean Soup w. Wasa Crisp and Olives.....pg 27
- 3.8. Broiled Salmon w. Garlic Maple Beans and Melon.....pg 28
- 3.9. Fall Harvest Stir-Fry w. Pears.....pg 29

4. Snacks

- 4.1. Raspberries w. Brazil Nuts.....pg 31
- 4.2. Gingered Pineapple Spritzer w. Walnuts.....pg 32
- 4.3. Warming Green Tea Chai.....pg 33
- 4.4. Apricot, Pineapple, and Coconut Trail Mix.....pg 34

- 4.5. Pineapple and Pears w. Cashews.....pg 35
- 4.6. Toast w. Macadamia Nut Butter.....pg 35
- 4.7. Apple Beet Salad.....pg 36
- 4.8. Concord Grapes and Pistachios.....pg 37
- 4.9. Apple w. Cream Cheese.....pg 37

5. Make-Ahead Recipes

5.1. Main Dish

- 5.1.1. Mini Meatball Minestrone.....pg 39
- 5.1.2. Amy’s Fall Turkey Chili.....pg 41
- 5.1.3. Cheddar Chicken Basmati Rice
Skillet.....pg 43

- 5.1.4. Baked Apple and Pear Cinnamon
French Toast.....pg 44
- 5.1.5. Greek Style Goulash.....pg 45
- 5.1.6. Turkey Curry.....pg 47
- 5.1.7. Southwest Bean Soup.....pg 49
- 5.1.8. Hummus Deviled Eggs.....pg 51

5.2. Meatballs

- 5.2.1. Mini Meatballs.....pg 53

5.3. Sides

- 5.3.1. Flax Almond Fiber Mix.....pg 52
- 5.3.3. Everyday Greens Mix.....pg 54

- 5.3.2. Spiced Green Tea
Concentrate.....pg 55

5.4. Dressings and Toppings

- 5.4.1. Simple Maple Dressing.....pg 56

- 5.4.2. Pico de Gallo.....pg 57

5.5. Whole Grains

- 5.5.1. Quinoa.....pg 58
- 5.5.2. Steel-cut Oats.....pg 59
- 5.5.3. Long-Grain & Wild Rice.....pg 60