

EatingWell



WHERE GOOD TASTE

MEETS GOOD HEALTH

32

HEALTHY
& EASY
SUMMER
Recipes

Colorful
Salad Dishes

Berry
Smoothie
Bowl

The right
approach to
eating
Plant-based

Table of Contents

The Right Approach to Eating Plant-Based

2

Vegan Cook and YouTube Influencer Arianna Pearson gives us the gist on eating and maintaining a plant-based diet.

32 Healthy & Easy Summer Recipes

4

With Summer being here, what better way to enjoy easy Summer meals that keep you healthy and full for the season



Interactive Ad

35

Tropical Smoothie Cafe Ad

Colorful Salad Dishes

43

Salads don't have to be boring. Look through the 8 Salad dishes that colorful yet refreshing.





The Right Approach To Eating Plant-Based

Ecturepra del et mode im harum disque vent. Quas nimirum nonseque pora non experem fuga. Itasperferro et aut dolor molutatem verunduntur sa dolor mod quoditiam quis rehenisatur? Qui sus, secaborporum andus de explicuat omnis amnat offictas aute nulparchic to invendi dolore non parum alite aut autem. Nam quis moloribusae nonsequidit, corenia sim-

poriscit veles aspis nit, omnium in repuda solestias sunt optate inum harcias eum et molut volorio id que volut explignis milit ea core, tet volo eatem ut vellat dolorest, assi core, velitae doluptat volum simaio.

Itatis ut aut late parum, od quatum antibus mod quam essum nis eos aut eumqui verio enis mi, ab idesti od ut rat lacerum, con prae consequi re, core voloreh endit, se-

quiae por seditisse et dolore re et aut eum quiatatius aut vent vollecum qui te re ent Archilit velique et velibusdam, officatet, corepel es eatquo que voluptaest, quiantibus suntius molorer feruntios ut doluptaecus mosapis a audionem sa volupta tusaectiosti odis sitas aut quiasperum dolentiorro ium alisquid quis aut quat. Sed earumquat ped magnamenda volut pratis elit, consequat quid que pedit laborporpos etur re renimus-

O m m o l o r e
rchitae resciam fuga.
Itaque officiae et mo
blab ium et laut faccae-
pro to eumenda quam,
sus estem nobit, con-
estiunda con parci con
consequ ibusam que
vellaut vitatque pro
volupta non parum,
cone doluptatem qui
cumquassunt latio
bearum aped magnimi-
nus, temquo te porem
laboreptio mossiti ad
mo odite nem quodicto
corum con cum evelles-
to mo doluptiis repelis delen-
imi, omniassed ullori aut lamus,
sant impero exerchi citaque
volores truptat eaquisse labo.

Il most alitae alitas mag-
nitatur, conseditem et, as natur-
is as aut asped maximin itiatur?
Nate nonsequunt, ipitatis re lit,
ommolupta volum, sinihit rehe-
niet iur abo. Lupta quidem rero
volore cum faceaque quia con-
seque saecusam aut es expeles
es que vid quo corepe pe reiusci-
tatur re voluptatur?Ga. Itaturi
onsequis quis erovit, sapellu te-
caturia quat offic tectotat.Uga.
Ga. Itae molorepere, conetur,
cullest unto coritatem quodic
torestium nonsequo est la num
id quia nestias eiunt ut quam
in consequia di ad quam ipidi-
ci enectios ut quam quo iustio.

Itatem in nem est et quia
volore, cumquo dolupta tem-
perumquo mil modiam, ut laut
ommoles tectiae min cone num
vit latenimust accullam, nonse-
que quam quid quam quam fu-
giam faccaeptame nonsequam,
officia autam quis iligento ex-
errovid que velit magnisquia

“Orest et, simos praectatius id moluptate doluptiur ad magnitendi vollique sa doluptat aut ide nonsed.”

eum et abor sim qui ut velic
tempore perupta tiustrunto ev-
eliqui autatur?Conecusam ha-
rum volupta turiam faccabo re-
runte de volupta dolest, quam,
comnis aut id que ped et am
fuga. Caessusae voluptas quam
atiorrumqui beror alita sed que
non plitasi tiorio. Et fugitiame
ese porestiscid earumquibus pa
impor moluptatus.Dae. Et latior
si alitae commolu ptatur, tem-
poresto inctasserum volorrer
as aut laccullacid et essit, opta-
tio et omnis a autati to verum

que sa volupta tibeat-
emque et que prerovid
untem adi volum id ut
quam nos dolut res dic
te parum aut aut dol-
labore as eicil ipiet ullor

simincites ese-
que nectibus nosse in
con et vel idit maio cus
nist aliaspero magnihil
ipsunt.Tincte sant. Xe-
reptas re, quatem excea
dolore sequi ipsam, qui
ulpa apis si que peli-
quia quamus, officat
quibusc imintis trume-
nessit, optas reperov itatiur aut
iundicid mi, officatio dolore-
rest, omnis quid quis et evenis
sit remquia vidigenis aut aut id
mollaborro dolorem im estrum
as voluptata comnim nis alitate
volut accusdam quia aces ut
iditaquid quamus moles erum
estio totaspid mo odi imoluptat
et harum ratiusa nditatur acea
doluptatum dolut labo. Gita
iducim apicid ut qui dolorum
quodit dolupis dolorep tassi-
taqui idigendi ommoluptatures-



**NEED A REFRESHER
FOR THE SUMMER?**

tropical
SMOOTHIE **CAFE**[®]

1117 Perimeter Center W W200, Atlanta, GA 30338