

LE NOSTRE PROPOSTE DETOX

- 7.30/9.00 COLAZIONE: CENTRIFUGA DI MELA, CURCUMA E ZENZERO.
A BUFFET: TISANE; FRUTTA FRESCA; LATTE DI SOIA, AVENA, RISO; CORNETTI VEGAN;
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI; MUESLI; FRUTTA SECCA; CEREALI VARI.
11.00 SPUNTINO: YOGURT DI SOIA, FRUTTA FRESCA E TISANA.
13.00/14.30 PRANZO: MINISTRONE DI VERDURE DELL'ORTO E RISO BASMATI.
17.00 SPUNTINO: CRUDITÈ 15GR DI FRUTTA SECCA.
19.30/22.00 CENA: FILETTO DI SOGLIOLA AL VAPORE INSALATA VERDE
(LATTUGA, CETRIOLI, ZUCCHINE)

- 7.30/9.00 COLAZIONE: CENTRIFUGA DI ANANAS COCCO E MENTA.
A BUFFET: TISANE; FRUTTA FRESCA; LATTE DI SOIA, AVENA, RISO; CORNETTI VEGAN;
FETTE BISCOTTATE INTEGRALI; MUESLI; FRUTTA SECCA; CEREALI VARI.
11.00 SPUNTINO: TISANA PANE DI SEGALE AL MIELE.
13.00/14.30 PRANZO: QUINOA CON PISELLI, CAROTE, CARCIOFI CURCUMA E ZENZERO.
17.00 SPUNTINO: FRUTTA FRESCA 15GR DI FRUTTA SECCA TISANA.
19.30/22.00 CENA: PETTO DI POLLO CON VERDURE SALTATE.

OUR DETOX PROPOSAL

- 7.30 / 9.00 BREAKFAST: CENTRIFUGE WITH APPLE, TURMERIC AND GINGER.
BUFFET: HERBAL TEAS; FRESH FRUITS; SOY MILK, OATS, RICE; VEGAN CROISSANTS;
WHOLEMEAL RUSKS; MUESLI; DRIED FRUIT; VARIOUS CEREALS.
11.00 SNACK: SOY YOGURT, FRESH FRUITS AND HERBAL TEA.
13.00 / 14.30 LUNCH: VEGETABLE SOUP AND BASMATI RICE.
17.00 SNACK: MIXED RAW FOOD 15G OF DRIED FRUIT.
19.30 / 22.00 DINNER: STEAMED SOLE FILLET GREEN SALAD
(LETTUCE, CUCUMBER, ZUCCHINI)

- 7.30 / 9.00 BREAKFAST: FRUIT CENTRIFUGE OF PINEAPPLE, COCONUT AND MINT.
BUFFET: HERBAL TEAS; FRESH FRUITS; SOY MILK, OATS, RICE; VEGAN CROISSANTS;
WHOLE WHEAT RUSKS; MUESLI; DRIED FRUIT; VARIOUS CEREALS.
11.00 SNACK: HERBAL TEA RYE BREAD AND HONEY.
13.00 / 14.30 LUNCH: QUINOA WITH PEAS, CARROTS, ARTICHOKEs, TURMERIC, GINGER.
17.00 SNACK: FRESH FRUITS 15G OF DRIED FRUIT HERBAL TEA.
19.30 / 22.00 DINNER: CHICKEN BREAST WITH SAUTÉED VEGETABLES.