

# EMENTA DETOX IN A BOX:

Semana 10 – 16 Maio

Categorias:



ENERGY  
BOOST



ANTI  
AGING

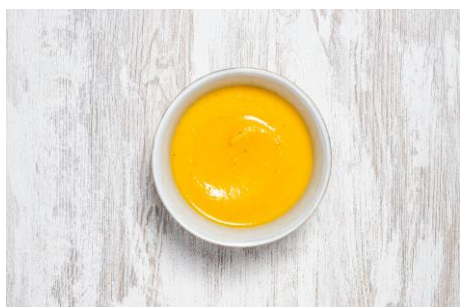


HEALTHY  
BALANCE



BRAIN  
FOOD

## SOPAS



Creme de  
cenoura e aipo



Sopa de curgete e  
agrião

## REFEIÇÕES



CARNE

Rolo de carne com  
esparguete de alho



PEIXE

Bacalhau com broa e  
coentros



VEGETARIANO

Lasanha de vegetais

## WRAPS



Wrap de atum



Wrap de frango

## EMENTA DETOX IN A BOX:

Semana 10 – 16 Maio

Categorias:



ENERGY  
BOOST



ANTI  
AGING



HEALTHY  
BALANCE



BRAIN  
FOOD

### SALADAS



Salada paté de atum



Salada de quinoa com  
legumes assados e  
ricotta



Salada de salmão  
fumado com penne

### SOBREMESAS



Pudim de chia com  
frutos vermelhos



Iogurte com granola e  
pessego



Crumble de frutos  
vermelhos

### BEBIDAS



Sumo Maçã e Maracujá



Sumo Maçã e Morango



Sumo Laranja e Maçã