

EMENTA DETOX IN A BOX:

Semana 17 – 23 de Maio

Categorias:



ENERGY
BOOST



ANTI
AGING



HEALTHY
BALANCE



BRAIN
FOOD

SOPAS



Sopa de couve
e tomate



Sopa de ervilhas e
hortelã

REFEIÇÕES



CARNE

Bifinhos de frango com
cogumelos e leite de
coco



PEIXE

Couscous cítrico de
salmão



VEGETARIANO

Noodles de vegetais
asiáticos

WRAPS



Wrap de atum



Wrap de Salmão

EMENTA DETOX IN A BOX:

Semana 17 – 23 de Maio

Categorias:



ENERGY
BOOST



ANTI
AGING



HEALTHY
BALANCE



BRAIN
FOOD

SALADAS



Salada de quinoa com
legumes assados e
ricotta



Salada grega com
couscous



Salada de salmão
fumado com penne

SOBREMESAS



Pudim de chia com
frutos vermelhos



Iogurte com granola e
frutos vermelhos



Crumble de maçã

BEBIDAS



Sumo Maçã e Maracujá



Sumo Maçã e Morango



Sumo Laranja e Maçã