

L'ESTETISTA CINICA

CINICO DETOX 7 GIORNI ESTIVA



1. COLAZIONE

1) Te' verde + 125 g di yogurt intero naturale con 2 noci e mandorla tritate

2. SPUNTINO

Spremuta di limone

3. PRANZO

(una di queste possibilita')

1) 250 g di yogurt intero naturale + una mela + una pera

2) Bistecca manzo 150 g + verdura + frutta

3) pollo (100 g) + insalata (radicchio, sedano, finocchi, bietole)

4) riso integrale 100gr + tonno naturale + verdura

5) Salmone + verdura + frutta

4. SPUNTINO

Un frutto

5. CENA (una di queste possibilita')

1) Salmone al naturale (100 g) + 125 g di yogurt magro alla frutta

2) sashimi/edamame + frutta

3) gazpacho + verdura + frutta

4) fesa pollo ai ferri + verdura + frutta

5) Frittata (2 uova) con zucchine + Yogurt alla frutta magro o frutta

6) Salmone al naturale 100 g + insalata

VERDURE: cavoli, broccoli, finocchi, cicoria, carciofi, sedano, bietole

FRUTTA: mela senza buccia, pere, ananas, kiwi

VINO: una volta nella settimana