

Dieta detox de três dias



oblogdakaren.com

Dia 1

Café da manhã: suco verde

Lanche da manhã: 1/2 mamão + 3 amêndoas + 1 xíc. de limonada suíça batida com chá verde

Almoço: salada de folhas verdes com tomate cereja e um tipo de semente. Temperada com molho de ervas + 1 hambúrguer de quinua e legumes no vapor.

Lanche: Uma fruta

Jantar: sopa de palmito

Dieta detox de três dias


oblogdakaren.com

Dia 2

Café da manhã: suco verde

**Lanche da manhã: 1 banana + 1 col.
de granola sem glúten**

**Almoço: salada de
chicória temperada com azeite e
limão + 1 porção de lasanha de
berinjela**

Lanche: 1 minipizza de tofu
**Jantar: sopa de abobrinha com
raspas de limão**

Dieta detox de três dias


oblogdakaren.com

Dia 3

Café da manhã: suco verde

**Lanche da manhã: 1 fatia de melão +
3 castanhas-do-pará**

**Almoço: salada de alface roxa com
brócolise couve-flor, 1/2 maçã verde
ralada + 2 col. de quinua cozida com
cogumelos shiitake refogados**

Lanche: pera em compota

**Jantar: sopa de brócolis, pode ser
em creme**