

MENÙ DETOX



GIORNI 1 - 2

Colazione

- 100 ml di Aloe
 - 200 ml di acqua
- ATTENDERE 20 min
- Figu Active
 - Pro Balance (4 compresse)

SPUNTINO:

- 200 ml di acqua
- 1 frutto (facoltativo)

*vedi pagina 2 per i free food suggeriti

Pranzo

- Pro 12+ (1 Capsula)
- ATTENDERE 40 min
- 100 ml di Aloe
 - 200 ml di acqua
- ATTENDERE 20 min
- Figu Active
 - Pro Balance (4 compresse)

MERENDA:

- 200 ml di acqua
- 1 frutto (facoltativo)
- Fiber Boost

Cena

- Free food*
- 200 ml di acqua
- Pro Balance (4 compresse)

SERA:

- 200 ml di acqua

Nota: Bere 3-4 tazze di Herbal Fasting durante la giornata (5 misutini rasi in 1 litro di acqua)

GIORNI 3 - 8

Colazione

- 100 ml di Aloe
 - 200 ml di acqua*
- ATTENDERE 20 min
- Figu Active

SPUNTINO:

- 200 ml di acqua
- 1 frutto (facoltativo)

*acqua povera di sodio

Pranzo

- Pro 12+ (1 Capsula)
- ATTENDERE 40 min
- Figu Active

MERENDA:

- 200 ml di acqua
- 1 frutto (facoltativo)
- Fiber Boost

Cena

- Proteine a scelta tra: Pesce azzurro, Carne bianca o Legumi
 - Verdure crude o cotte (cottura a vapore o piastra)
 - 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- #### SERA:
- 200 ml di acqua

Nota: Bere 3-4 tazze di Herbal Fasting durante la giornata (5 misutini rasi in 1 litro di acqua)



FRUTTA (1 porzione al giorno)

Albicocche 150 gr.

Mela 150 gr.

Pesca 150 gr.

Arancia 150 gr.

Melone 150 gr.

Pompelmo 150 gr.

Ciliege 150 gr.

More 150 gr.

Prugne 150 gr.

Fragole 150 gr.

Mirtilli 150 gr.

Susine 150 gr.

Kiwi 150 gr.

Pera 150 gr.

Uva 150 gr.

Avocado 150 gr.

VERDURE (2 porzioni al giorno)

Asparagi 200 gr.

Barbabietola 200 gr.

Carciofi 200 gr.

Cavolfiori 200 gr.

Rape 200 gr.

Cardo Mariano 200 gr.

Peperoni dolci 200 gr.

Tarassaco 200 gr.

Pomodori 200 gr.

Piselli freschi 200 gr.

PORZIONI ILLIMITATE

Bieta

Cetrioli

Zucchine

Porri

Melanzane

Rucola

Finocchi

Germogli

Broccoli

Spinaci

Ravanelli

Cavoli

Indivia

Sedano

Lattuga (tutte le varietà)