

# 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
- Pro Balance (4 compresse)

#### SPUNTINO:

- 200 ml di acqua
- 1 frutto (facoltativo)

### Pranzo

- Pro 12+ (1 Capsula)  
ATTENDERE 40 min
- Figu Active
- Pro Balance (4 compresse)

#### 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
- 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)

\*acqua povera di sodio



# FREE FOOD

## 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	Melanze	Rucola
Finocchi	Germogli	Broccoli
Spinaci	Ravanelli	Cavoli
Indivia	Sedano	Lattuga (tutte le varietà)