



I MIEI CONSIGLI

detox



WWW.STEFANIACQUARO.IT

RICETTA SETTIMANA DETOX

cosa mettere nel carrello

verdura di stagione

frutta di stagione

cereali integrali

(pasta, riso, farro, orzo, quinoa etc.)

legumi

uova

pesce

latticini di capra e pecora

olio extra vergine di oliva

tè verde e tè macha

miele



WWW.STEFANIACQUARO.IT

RICETTA SETTIMANA DETOX

colazione

tè o estratto di frutta
pane integrale o biscotti senza glutine
miele

pranzo e cena

abbondante verdura cotta o cruda
cereali integrali e zuppe
proteine vegetali o animali
frutta

mattina e pomeriggio

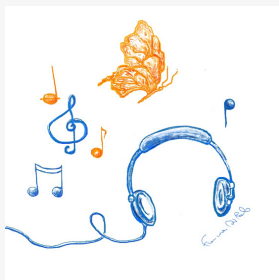
bere acqua
aromatizzate con limone o zenzero
tè macha o bancha



WWW.STEFANIACQUARO.IT

RICETTA SETTIMANA DETOX

Scarica il piano settimanale
completo disintossicante
sempre su
www.stefaniacquaro.it
nella sezione ricette



WWW.STEFANIACQUARO.IT