MENU

Kit anti-inflamatório

7 dias

www.detoxdecorpoealma.com

DIA 1

Almoço - Escondidinho de frango
com edamame
Jantar - Fish cake de salmão
com mix de cogumelos grelhados

DIA 2

Almoço - Frango exótico chines
com arroz de couve-flor e vegetais
Jantar - Creme de cenoura com laranja

DIA 3

Almoço - Moqueca baiana de peixe c/ farofa
de mandioca no dendê e cebola crocante
Jantar - Espaguete de pupunha
ao molho pesto

DIA 4

Almoço - Ragou de cogumelos
Jantar - Hambúrguer vegano
com bokshoy grelhado

DIA 5

Almoço - Frango da vó ensopado
com acelga grelhada
Jantar - Creme de abobora com gengibre

DIA 6

Almoço - Hambúrguer de frango
com creme de espinafre lacfree
Jantar - Peixe thai com especiarias
e leite de coco com brócolis e arroz integral

DIA 7

Almoço - Peixe branco grelhado
ao molho pesto e abóbora assada
Jantar - Yakimeshi vegano de arroz
de couve-flor com mix de vegetais