

@chefvanessarodrigues

CARDÁPIO DETOX

3 DIAS



DIA 1

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS

ALMOÇO SOPA DE MANDIOQUINHA COM QUINUA

LANCHE DA TARDE SUCO DE LIMÃO + MIX DE CASTANHAS

JANTAR SOPA DE LEGUMES VERDES E GRÃO DE BICO

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)

DIA 2

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS

ALMOÇO SOPA DE ABÓBORA COM TOMATE

LANCHE DA TARDE SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ + MIX DE CASTANHAS

JANTAR SOPA DE INHAME COM ESPECIARIAS

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)

DIA 3

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE ABACAXI COM COCO

ALMOÇO SOPA DE LEGUMES AMARELOS

LANCHE DA TARDE SUCO DE LARANJA COM ACEROLA + MIX DE CASTANHAS

JANTAR CREME DE ERVILHAS FRESCAS

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)

DIA 4

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE MORANGO

ALMOÇO SOPA DE BATATA COM BETERRABA

LANCHE DA TARDE SUCO DE MANGA + MIX DE CASTANHAS

JANTAR SOPA DE CENOURA COM GENGIBRE E ALHO PORÓ

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)

DIA 5

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE MAMÃO

ALMOÇO SOPA DE CAPRESE

LANCHE DA TARDE SUCO DE UVA + MIX DE CASTANHAS

JANTAR CALDO VERDE LIGHT

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)



@chefvanessarodrigues

CARDÁPIO DETOX

5 DIAS



DIA 1

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS

ALMOÇO SOPA DE MANDIOQUINHA COM QUINUA

LANCHE DA TARDE SUCO DE LIMÃO + MIX DE CASTANHAS

JANTAR SOPA DE LEGUMES VERDES E GRÃO DE BICO

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)

DIA 2

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE FRUTAS VERMELHAS

ALMOÇO SOPA DE ABÓBORA COM TOMATE

LANCHE DA TARDE SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ + MIX DE CASTANHAS

JANTAR SOPA DE INHAME COM ESPECIARIAS

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)

DIA 3

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE ABACAXI COM COCO

ALMOÇO SOPA DE LEGUMES AMARELOS

LANCHE DA TARDE SUCO DE LARANJA COM ACEROLA + MIX DE CASTANHAS

JANTAR CREME DE ERVILHAS FRESCAS

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)

DIA 4

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE MORANGO

ALMOÇO SOPA DE BATATA COM BETERRABA

LANCHE DA TARDE SUCO DE MANGA + MIX DE CASTANHAS

JANTAR SOPA DE CENOURA COM GENGIBRE E ALHO PORÓ

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)

DIA 5

CAFE DA MANHÃ SUCO VERDE - DETOX ENERGIZANTE

LANCHE DA MANHÃ SHAKE DE MAMÃO

ALMOÇO SOPA DE CAPRESE

LANCHE DA TARDE SUCO DE UVA + MIX DE CASTANHAS

JANTAR CALDO VERDE LIGHT

CEIA FRUTA COM GRANOLA DA VAN (FRUTA NÃO INCLUSA NO KIT - PROVIDENCIAR 1 FRUTA DE SUA PREFERÊNCIA)



COMO SERÃO SEUS PROXIMOS DIAS?

O DETOX É UMA DIETA LÍQUIDA COM SUCOS, SOPAS E SHAKES, ENTÃO BEBA ÁGUA!!

CADA REFEIÇÃO ESTARÁ DEVIDAMENTE IDENTIFICADA PARA FACILITAR A SUA ORGANIZAÇÃO QUANTO AO HORÁRIO DE CONSUMO.

TODAS AS SOPAS, SUCOS E SHAKES SERÃO ENTEGUES DE UMA ÚNICA VEZ E DEVERÃO SER MANTIDOS NO CONGELADOR DURANTE O PERÍODO DO DETOX.

DURANTE ESSES SEUS PRÓXIMOS 5 DIAS DE DETOX, NÃO PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA, NÃO CONSUMIR NENHUM OUTRO ALIMENTO



ME CONTATE



(11) 99932-0883



CHEF VANESSA RODRIGUES



@CHEFVANESSARODRIGUES