



# I MIEI CONSIGLI

## detox



[WWW.STEFANIACQUARO.IT](http://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](http://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](http://WWW.STEFANIACQUARO.IT)

# RICETTA SETTIMANA DETOX

Scarica il piano settimanale  
completo disintossicante  
sempre su  
[www.stefaniacquaro.it](http://www.stefaniacquaro.it)  
nella sezione ricette



[WWW.STEFANIACQUARO.IT](http://WWW.STEFANIACQUARO.IT)