

Kahe päeva "Detox" menüü näidis

Kolmapäev

7:45 Kaerapannkoogid marjadega

11:00 Puuviljasalat linaseemnete ja mandlitega

13:30 Paprika püreesupp, riisinuudli köögiviljadega

17:00 Kikerherne-läätsepihv brokkolipüreega

Neljapäev

7:45 Kama granola ja marjadega

11:00 Banaani-mustsõstra-keefirismuuti

13:30 Laevake avokaadoga, köögivilja-püreesupp

17:00 Tatratalat

