

Kahe päeva "*Detox*" menüü näidis



Kolmapäev

07:45 Röstsai hummuse, avokaado ja salatiseguga, vitamiinisalat

11:00 Smoothie bowl

13:30 Riisi-suvikõrvitsakotletid juurviljaraguus

17:00 Küpsetatud juurviljad salatiga

Neljapäev

07:45 Tofu-pannkoogid banaani-mandli-kastme ja maasikatega

11:00 Spinatismuuti banaani ja apelsiniga

13:30 Seenekaste aedviljade ja tatraga

17:00 Püreesupp salati ja kikerhernekuivikutega

