

## DAY 1

### PREPARE

#### BREAKFAST

**Φρουτοσαλάτα εποχής** με χυμό εσπεριδοειδών, θυμαρίσιο μέλι, ζύσμα lime, δυόσμο και flakes αμύγδαλου

#### SNACK BREAK

##### Alkaline Green 250ml

Αγγούρι, αχλάδι, μαρούλι romaine, kale, σέλερι, σπανάκι, λεμόνι, μαϊντανός

#### LUNCH

**Φακές (bio) και μαυρομάτικα** με καραμελωμένο κρεμμύδι, καρότο, σέλερι, τοματίνια και baby ρόκα και αιγοπρόβεια φέτα

#### DINNER

**Πράσινη σαλάτα με baby ρόκα** καραμελωμένο μανούρι, αχλάδι, κουκουνάρι, δυόσμο και dressing παλαιωμένου ξυδιού με ξερά σύκα Κύμης

## DAY 3

### RECOVERY

#### BREAKFAST

**Γιαούρτι καρύδας με σπιτική granola** και φρούτα εποχής

#### SNACK BREAK

##### Glow green 250ml

σέλινο, κόλιανδρος, αγγούρι, τζίντζερ, λεμόνι, ανανάς, μαρούλι romaine, σπανάκι

#### LUNCH

**Πράσινη σαλάτα με φρέσκο κοτόπουλο**, κόλιανδρο, αβοκάντο, ραπανάκι, κολοκυθόσπορο, μυρωδικά, σουσάμι και vinaigrette σησαμελαίου

#### DINNER

**Μαριναρισμένα μανιτάρια σωτέ με σπαράγγια**, γλυκοπατάτα και κρέμα ταχίνι

- Ξεκουράστε το πεπτικό σας σύστημα και επιτρέψτε στον οργανισμό σας να αποβάλλει τις τοξίνες
- Μειώστε την κατανάλωση καφέ, ζάχαρης και επεξεργασμένων τροφίμων
- Ανεβάστε την ενέργεια σας
- Θρέψτε σωστά και ενυδατώστε τον οργανισμό σας

## DAY 2

### JUICE DETOX

#### 6 VERVE JUICES X 500ML

Οι φυσικοί χυμοί VERVE είναι 100% φρέσκοι, ωμοί, μη παστεριωμένοι, χωρίς πρόσθετα, συντηρητικά και γλυκαντικές ουσίες.

##### Clarity Green 500ml

αγγούρι, πράσινο μήλο, kale, λεμόνι, μέντα, κόκκινο μήλο, μαρούλι romaine, κολοκύθι

##### Sweet Green 500ml

αγγούρι, πράσινο μήλο, lime, ανανάς

##### Minty Carrot 500ml

καρότο, τζίντζερ, πορτοκάλι, δυόσμος

##### Almond Date 500ml

χουρμάδες, νερό, ωμά αμύγδαλα, βανίλια

##### Big Apple 500ml

τζίντζερ, πράσινο μήλο, λεμόνι

##### Revive 500ml

βασιλικός, μέντα, ανανάς, σπανάκι



3 DAYS MENU: 85€ από 95€

Απαιτείται προπαραγγελία τουλάχιστον 48 ωρών