

## DETOX TILL NIGHT

- 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

### BREAKFAST

**Healthy Bar** χειροποίητη μπάρα δημητριακών

### SNACK BREAK

**Glow green 500ml**

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

### LUNCH

**Big Apple 500ml**

τζίντζερ, πράσινο μήλο, λεμόνι

### SNACK BREAK

**Cocoa Bliss 250ml**

κάσιους, κανέλα, χουρμάδες, νερό, ροζ αλάτι, ωμό κακάο, βανίλια, masa

### SNACK BREAK

**Λαχανικά εποχής** με dressing Verde

### DINNER

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

## DAY 1

### BREAKFAST

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

### SNACK BREAK

**Alkaline Green 500ml**

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

### LUNCH

**Beef Boost 500ml**

παντζάρι, σέλινο, καρότο, τζίντζερ, πορτοκάλι, κόκκινο μήλο, κουρκουμάς

### SNACK BREAK

**Almond Date 250ml**

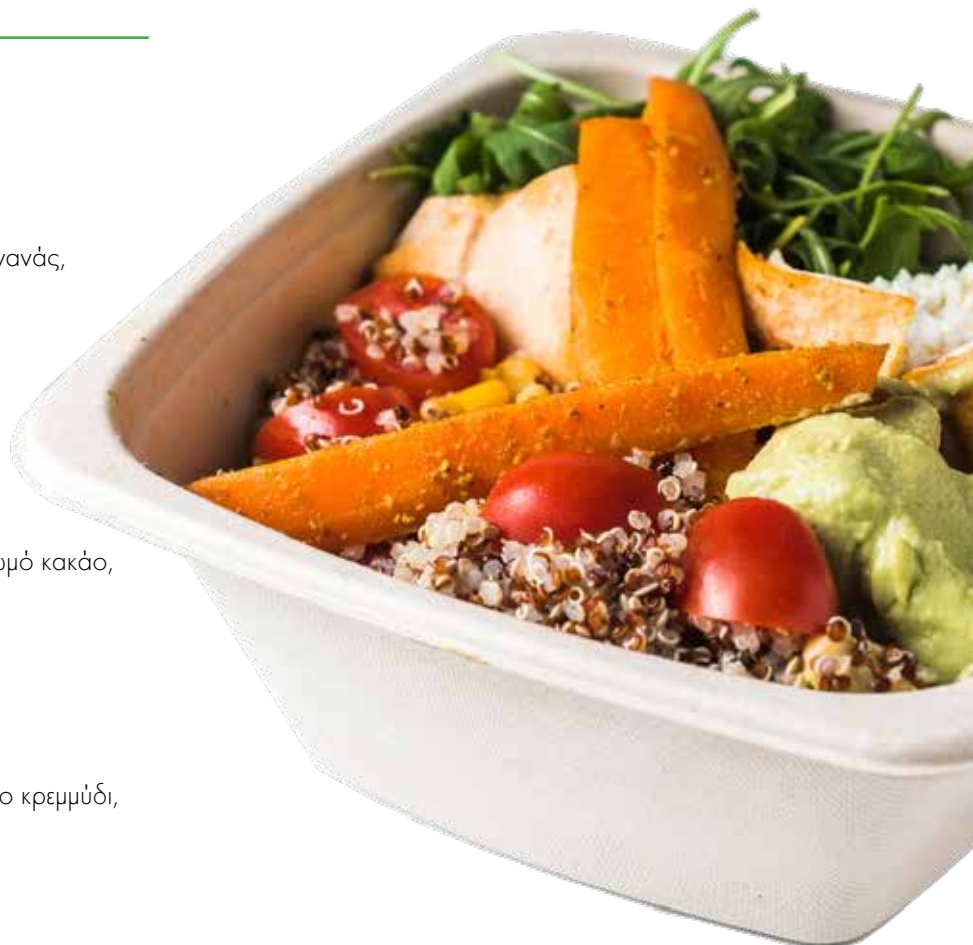
χουρμάδες, νερό, ωμά αμύγδαλα, βανίλια

### SNACK BREAK

**Λαχανικά εποχής** με dressing Verde

### DINNER

**Quinoa (bio) με αβοκάντο**, καλαμπόκι, ψητά καρότα και κρέμα ταχίνι (vegan)



## DAY 3

### BREAKFAST

Γιαούρτι καρύδας με σπιτική granola και φρούτα εποχής

### SNACK BREAK

Sweet Green 500ml

αγγούρι, πράσινο μήλο, lime, ανανάς

### LUNCH

Clarity Green 500ml

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

### SNACK BREAK

Matcha Almond Latte 250ml

λάδι καρύδας, χουρμάδες, τζιντζερ, αγνό μέλι της Ικαρίας, τσάι matcha, ωμα αμύγδαλα, βανίλια

### SNACK BREAK

Λαχανικά εποχής με dressing Verde

### DINNER

Μαριναρισμένα μανιτάρια σωτέ

με γλυκοπατάτα και κρέμα ταχίνι

## DAY 5

### BREAKFAST

Healthy Bar χειροποίητη μπάρα δημητριακών

### SNACK BREAK

Citrus Blast 500ml

γκρέιπφρουτ, μέλι, λεμόνι, πορτοκάλι, μήλο, θυμάρι

### LUNCH

Glow green 500ml

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

### SNACK BREAK

Cocoa Bliss 250ml

κάσιους, κανέλα, χουρμάδες, νερό, ροζ αλάτι, ωμό κακάο, βανίλια, maca

### SNACK BREAK

Spicy hummus γλυκοπατάτας

με κανέλα, κολοκυθόσπορο και αραβικά πιτάκια

### DINNER

Quinoa (bio) με αβοκάντο, καλαμπόκι,

αιγοπρόβεια φέτα, ψητά καρότα και κρέμα ταχίνι

## DAY 4

### BREAKFAST

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

### SNACK BREAK

Revive 500ml

βασιλικός, μέντα, ανανάς, σπανάκι

### LUNCH

Beet Boost 500ml

παντζάρι, σέλινο, καρότο, τζιντζερ, πορτοκάλι, κόκκινο μήλο, κουρκουμάς

### SNACK BREAK

Pine lime 250ml

ανανάς, lime, τζιντζερ, μήλο

### SNACK BREAK

Πράσινη σαλάτα

με φρέσκο δυόσμο, τοματίνια και καρότο

### DINNER

Πράσινη σαλάτα με φρέσκο κοτόπουλο, κόλιανδρο, αβοκάντο, ραπανάκι, κολοκυθόσπορο, μρωδικά, σουσάμι και νιναίγρεττ σιγαμελαίου



5 DAYS MENU: 172€ από 184€

Απαιτείται προπαραγγελία τουλάχιστον 48 ωρών