

Plan Alimentar Detox de 3 Zile

Ziua 1

Ziua 1 Curatare blanda si hidratare

Dimineata (pe stomacul gol):

1 pahar cu apa calduta + zeama de lamaie

Mic dejun:

Smoothie verde (spanac, banana, mar verde, seminte de in, apa sau lapte vegetal)

Gustare:

1 mar sau 1 mana de afine

Pranz:

Supa crema de legume + salata de cruditati cu ulei de masline si lamaie

Gustare:

Ceai verde + 5 migdale crude

Cina:

Quinoa cu legume trase la tigaie (broccoli, morcov, dovlecel)

Ziua 2

Ziua 2 Activare digestiva si eliminare

Dimineata:

Apa cu lamaie + 1 lingurita otet de mere (optional)

Mic dejun:

Ovaz hidratat peste noapte cu lapte vegetal + fructe de padure

Plan Alimentar Detox de 3 Zile

Gustare:

Smoothie cu sfecla rosie, morcov si ghimbir

Pranz:

Hummus cu legume crude (ardei, castravete, morcov) + salata verde

Gustare:

Ceai de papadie + 1 kiwi

Cina:

Supa de linte rosie + felie de paine integrala

Ziua 3

Ziua 3 Reglare si regenerare

Dimineata:

Apa cu castravete si menta

Mic dejun:

Chia pudding cu lapte vegetal si bucati de mango sau ananas

Gustare:

Un pumn de nuci + ceai de ghimbir

Pranz:

Orez brun cu legume asiatice (ghimbir, usturoi, broccoli, ciuperci)

Gustare:

Mar copt cu scortisoara

Plan Alimentar Detox de 3 Zile

Cina:

Salata cu avocado, seminte, rucola, rodie si dressing de lamaie

Recomandari finale

Recomandari finale:

- Evita zaharul, lactatele, carnea si produsele procesate in aceste 3 zile.
- Fa miscare usoara zilnic (plimbări, yoga, stretching).
- Dormi cel puțin 7 ore pentru regenerare.