



Nutritional Detox

valor por dia: 34€

2ª FEIRA

SUMO

FUSION DETOX (250ML)
Beterraba, Cenoura, Maçã vermelha, Pêra, Gengibre e Limão

ALMOÇO

DETOX
Salada Thai de Atum

ou PROTEIN+
Frango Paprika

SNACK DA TARDE

SMOOTHIE BLOSSOM SEEDS (250ML)
Laranja, Amêndoas, Sementes de Abóbora e Girassol, Banana, Amoras, Nozes, Canela e Gengibre

e Tâmara Recheada com Manteiga de Amêndoa e Chocolate Preto

JANTAR

SOPA (500ML)
Creme de Legumes

3ª FEIRA

SUMO

AVOCADO FEAST (250ML)
Maçã verde, Abacate, Pepino, Uvas, Salsa, Hortelã, Gengibre e Lima

ALMOÇO

DETOX
Lentilhas Verdes com Legumes Assados e Harissa

ou PROTEIN+
Poke Spicy

SNACK DA TARDE

SMOOTHIE LEITE DE BATATA DOCE (250ML)
Batata doce, Amêndoa, Gengibre, Tâmaras, Agave, Canela, Cravinho Moído, Sal (pode aquecer)

e Sweet Bite Coco

JANTAR

SOPA (500ML)
3 C's (Cenoura, Coco, Curcuma)

4ª FEIRA

SUMO

RED ALERT (250ML)
Cenoura, Couve-roxa, Pepino, Uvas, Aipo, Gengibre e Limão

ALMOÇO

DETOX
Poke CBS

ou PROTEIN+
Polvo Alimado com Batata Doce e Kale

SNACK DA TARDE

SMOOTHIE BANANA ENERGÉTICA (250ML)
Banana, Amendoim, Lima, Gengibre e Água de Coco

e Tâmara recheada com Manteiga de Amêndoa e Chocolate Preto

JANTAR

SOPA (500ML)
Hot Spinach

5ª FEIRA

SUMO

FRESH START (250ML)
Alface Romana, Couve Branca, Hortelã, Gengibre, Limão e Laranja

ALMOÇO

DETOX
Caril Indiano
ou PROTEIN+
Lascas de Bacalhau

SNACK DA TARDE

SMOOTHIE TROPICAL LIME (250ML)
Amêndoa, Ananás, Maçã, Pepino, Kale, Aipo, Lima e Linhaça
e Sweet Bite Cacau

JANTAR

SOPA (500ML)
Beterraba

6ª FEIRA

SUMO

PURE GREEN (250ML)
Pêra, Brócolos, Espinafres, Gengibre, Lima e Linhaça

ALMOÇO

DETOX
Atum Braseado com Legumes
ou PROTEIN+
Salada César de Frango

SNACK DA TARDE

SMOOTHIE PINK VELVET (250ML)
Amêndoa, Mirtilos, Morangos, Tâmara, Aveia e Linhaça
e Sweet Bite Pink

JANTAR

SOPA (500ML)
Laranja Detox



revolution
Marta Casas Jiméas