

<i>Settimana detox</i>		<i>Dott.ssa Beatrice Margani <a href="http://www.beatricemargani.it">www.beatricemargani.it</a></i>			
	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
<i>Colazione</i>	<i>Frutta fresca e yogurt greco magro Bere un infuso o una tisana</i>	<i>Frutta fresca e yogurt greco magro Bere un infuso o una tisana</i>	<i>Frutta fresca e yogurt greco magro Bere un infuso o una tisana</i>	<i>Frutta fresca e yogurt greco magro Bere un infuso o una tisana</i>	<i>Frutta fresca e yogurt greco magro Bere un infuso o una tisana</i>
<i>Spuntini mattina e pomeriggio</i>	<i>Alternare frutta fresca di stagione a frutta secca (noci, mandorle...non salate) Bere un infuso o una tisana</i>	<i>Alternare frutta fresca di stagione a frutta secca (noci, mandorle...non salate) Bere un infuso o una tisana</i>	<i>Alternare frutta fresca di stagione a frutta secca (noci, mandorle...non salate) Bere un infuso o una tisana</i>	<i>Alternare frutta fresca di stagione a frutta secca (noci, mandorle...non salate) Bere un infuso o una tisana</i>	<i>Alternare frutta fresca di stagione a frutta secca (noci, mandorle...non salate) Bere un infuso o una tisana</i>
<i>Pranzo</i>	<i>Zuppa di cereali e legumi Verdura di stagione</i>	<i>Riso venere con la zucca Verdura di stagione</i>	<i>Spaghetti integrali al limone Verdura di stagione</i>	<i>Farro con pesto di rucola Verdura di stagione</i>	<i>Zuppa di lenticchie Verdure di stagione</i>
<i>Cena</i>	<i>Rana pescatrice all'acqua pazza Verdura di stagione</i>	<i>Pollo agli agrumi Verdure di stagione</i>	<i>Orata al forno con verdure</i>	<i>Coniglio al tegame con pomodoro e olive Verdure di stagione</i>	<i>Sformato al forno con uova e verdure Verdure di stagione</i>