



DELIVERY IS THE NEW DIET

In forma dopo le feste: come ritrovare la linea senza muoversi dal divano (o quasi).



I PIATTI CONSIGLIATI PER UNA BUONA E SANA SETTIMANA DI DETOX

GIORGIO DONEGANI

Selezione a cura di Giorgio Donegani, esperto di alimentazione



1. Straccetti di pollo grigliato

Con riso basmati e venere, salsa yogurt e curry

Foodie's - Milano



2. Centrifuga Detox

Con mela, carota, finocchio, sedano, limone e zenzero

Fresco e Buono - Milano



3. Cous cous di semola organica

Con ratatouille di verdure leggera al forno "no fry", profumata ai semi di cumino

Taste Your food - Milano



4. Insalata moderna

Misticanza, tagliata di pollo con dressing allo yogurt e noci glassate

NaturaSi Cucina Biologica - Milano



5. Centrifugato Depurativo

Con mela, carota, sedano, zenzero (400ml)

Ilabi - Milano



6. Petto di pollo biologico alle erbe

Con patate biologiche alla curcuma e salsa di yogurt e paprika

Ginger Saponi & Salute - Roma



7. Insalata Relax

Con mela, carota, sedano, zenzero (400ml)

Papeda - Roma



8. Spinacio Special

Con miele, bacche di goji e uvetta, ceci con sedano e carote, farro al profumo di limone

Tiami - Roma



9. Filetto di orata al vapore

Su crema di ceci e granella di pistacchio, con contorno "fantasia di verdure"

Vitality Food - Roma



10. Smoothie Tropical Green

Cavolo, spinaci, mango, banana e yogurt

Shake Cafè Via del Corso - Firenze