

67/ RECEITAS DETOX

Prefácio

Para intensificar o processo de desintoxicação que acontece naturalmente no organismo e eliminar as toxinas que sobrecarregam dia-a-dia nosso corpo, surgiram as dietas detox afim de ajudar o organismo nessa limpeza, tornando-a mais fácil e rápida, visto que algumas pessoas tem sérias dificuldades com esta parte. Com base nos conceitos de detox e alimentação saudável, desenvolvemos este livro digital com 67 receitas de sucos Detox com receitas e dicas. São três etapas que além de realizar uma faxina no corpo, ainda irão te ajudar a começar a reeducação alimentar, indispensável para a perda e manutenção do peso corporal. O livro conta com 67 receitas de sucos detox para te ajudar a não cair na monotonia e ter sempre lanches saudáveis, saborosos e rápidos de serem feitos. Ainda assim, iremos dar dicas para montar um plano Detox para quem quer elevar o nível de sua dieta, emagrecer ainda mais e mais rápido, e se tornar muito mais saudável rapidamente.

Como Funciona a Dieta Detox

O objetivo da dieta detox é livrar o corpo das toxinas acumuladas, ajudando no processo de limpeza geral do organismo, reduzindo a quantidade de substâncias nocivas consumidas, onde os participantes adquirem hábitos alimentares e de vida saudáveis, como você já percebeu. A base da detox está nos alimentos naturais, principalmente ricos em antioxidantes, fibras e água, que aceleram o processo natural da desintoxicação, por prevenirem a formação de radicais livres, além de se unirem às toxinas, eliminando-as mais rapidamente pois aumentam a quantidade de evacuações e diurese.

Ao consumirmos alimentos ricos em gordura trans, açúcares e substâncias químicas (conservantes, acidulantes, corantes, etc), além de possuir um estilo de vida não-saudável (fumo e álcool), estamos causando processos de inflamação no organismo. Ao aderir ao programa de detox, seu organismo passa por um processo de desinflamação intenso, pois tudo o que é nocivo ao organismo deve ser evitado, introduzindo novos hábitos de vida e alimentares, mais saudáveis, os quais tem como consequência a perda de peso, o bem-estar e a qualidade de vida.

Benefícios da dieta Detox

Desintoxicação do organismo

Esse é o principal benefício trazido pela dieta detox. O consumo de alimentos frescos, naturais e ricos em fibras é responsável pela eliminação de inúmeras toxinas do organismo. Essas substâncias são nocivas e dão aquela sensação incômoda de inchaço. Com a adoção de uma dieta detox elas são filtradas e eliminadas do organismo rapidamente.

Perda de peso

Com a eliminação de toxinas e líquido, gerada pela alimentação detox, é natural apresentar perda de peso. Ainda mais se você aliar uma alimentação saudável com exercícios físicos, isso irá intensificar sua perda de peso consideravelmente.

Redução de acne e celulites

Você sabia que a alimentação detox ajuda na eliminação de acnes e celulites? Isso mesmo! Ao eliminar as toxinas do seu corpo, esse programa alimentar contribui para a melhora da sua pele, trabalhando a favor da hidratação e combatendo a retenção de líquidos.

Os resultados são melhores ainda se ela for aliada à cuidados especiais com o rosto e corpo, como por exemplo, algum creme que você usa ou pretende usar, com certeza irá ter um efeito muito mais poderoso e se tornando muito mais eficaz com a dieta Detox.

Melhora no sono

Como você vai parar (ou diminuir) a ingestão de alimentos gordurosos e cheios de sódio, a sua noite de sono também será beneficiada. A alimentação detox te trará maior bem-estar e qualidade de vida, além de te fornecer mais energia e disposição para encarar a rotina diária.

Melhora no sistema digestivo

Com certeza você não esperava que a alimentação detox fosse melhorar até mesmo o seu sistema digestivo, não é mesmo? Mas acredite porque isso também é verdade. Esse tipo de dieta também vai ajudar a regularizar o funcionamento do seu intestino, te livrando daquela sensação de inchaço que tanto incomoda.

Cuidados que deve-se manter

Tome o cuidado para manter um acompanhamento de um nutricionista que entenda as suas necessidades nutricionais e individuais. Dietas com restrição extrema de calorias e nutrientes por muitos dias consecutivos devem ser evitadas pois podem ocorrer episódios de mal estar, fraqueza, tonturas e indisposição, além de ter-se o risco de causar deficiência de macro e micronutrientes importantes, como carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais importantes para o bom funcionamento. Por conta disso é importante que você tenha um acompanhamento e não extenda os prazos da dieta.



Os Sucos Detox

Além de serem a base principal da etapa de desintoxicação, os sucos detox devem continuar fazendo parte da sua alimentação diária após o término de sua programação, visto que eles são ricos em nutrientes importantes para a manutenção e equilíbrio de um organismo saudável. Os sucos detox são compostos por ingredientes naturais, como verduras, legumes, ervas, frutas, farinhas e sementes, ricos em nutrientes que auxiliam na eliminação das toxinas, aceleram o metabolismo, ajudam no emagrecimento e previnem o envelhecimento precoce. Poderoso aliado na dieta detox e na reeducação alimentar, os sucos podem atuar ainda como anti-inflamatórios, energizantes, termogênicos, antioxidantes e muito mais, depende dos ingredientes utilizados. Neste livro temos uma lista com 67 receitas de sucos que irão te auxiliar no programa detox de sua escolha (Ao final deste livro indicamos um plano detox muito poderoso) e você ainda poderá usá-los como lanches na sua dieta após concluir o programa, usufruindo de todos os benefícios que cada um pode trazer.



ANTIOXIDANTES E REGULADORES

Evitam a formação de radicais livres que são responsáveis pelo estresse oxidativo, fator de risco para doenças como câncer, obesidade, diabetes e doenças cardíacas. Rico também em fibras, regulam a digestão, previnem a constipação e a prisão de ventre. Quando usamos alimentos de baixo índice glicêmico, ajudam a controlar a fome e vontade de doces e massas, pois não aumentam os níveis de insulina no sangue. Exemplos: legumes e frutos vermelhos, laranjas e amarelos, folhas verdes, linhaça, entre outras.

ANTI-INFLAMATÓRIOS

Diminuem a produção de substâncias no corpo que causam as inflamações; fortalecem o sistema imunológico e auxiliam no tratamento de doenças inflamatórias, reduzindo e prevenindo as crises; além de serem poderosos aliados contra a celulite.

Faça uso de frutas cítricas, frutas vermelhas, ervas aromáticas, entre outros.

BACTERICIDAS

Auxiliam contra a ação de bactérias no nosso organismo e melhoram os sistemas digestivo, respiratório e circulatório. Não pode faltar brócolis, alho, gengibre, mel, limão, cebola, abacate, canela, entre outras.

TERMOGÊNICOS

Aceleram o metabolismo e equilibram a temperatura corporal, aumentando o gasto calórico e a queima de gordura corporal. Os principais ingredientes são canela e gengibre.

AÇÃO ESTÉTICA

Auxiliam na melhora da aparência da pele, dos cabelos e unhas, ajudando na limpeza e cicatrização, pois são ricos em nutrientes com propriedades que diminuem as secreções, que intensificam a formação de camadas protetoras e que tem ação tonificante, além de evitarem a formação de radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce.

Os ingredientes principais são castanhas, abacate, amêndoas, brócolis, repolho, folhas verdes-escuras, cenoura, mamão, aveia, banana, entre outros.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS

No geral, os sucos detox são ricos em nutrientes benéficos para o organismo e que auxiliam na recuperação e manutenção do mesmo. Assim, estes sucos podem prevenir inúmeras doenças e problemas de saúde, como gripes, doenças pulmonares e cardiovasculares, trombose, problemas intestinais, anemias, envelhecimento precoce e câncer.

Deseja montar um Plano de dieta Detox e não quer ir a uma Nutricionista?

É de extrema importância para você que quer perder peso manter uma dieta Detox por um certo tempo e saber as receitas que você deve ter para obter o máximo sucesso e emagrecer em tempo recorde. Você pode ir a uma nutricionista e montar um plano junto a ela, ou então, lhe convido para para conhecer o PLANO DETOX completo, com tabelas de planejamento, processo detox e tudo para montar a sua dieta ideal poderosa e fácil para emagrecer rapidamente.

CLIQUE NA IMAGEM

**DESTRAVE A
QUEIMA NATURAL
DE GORDURA
NO SEU CORPO!**



CONHEÇA O MÉTODO QUE ME FEZ PERDER 43KG



ATENÇÃO NO PREPARO DOS SUCOS!

Não retire as cascas, pois elas são muito ricas nutricionalmente;

Beba os sucos sem coar, para ter todas as fibras disponíveis;

Não deixe o suco na geladeira. Se quiser o suco gelado, prepare-o com a águagelada ou adicione cubos de gelo;

Não prepare suco para guardar! Todo suco deve ser consumido logo após ter sido feito para não perder os nutrientes;

Utilizar a água gelada aumenta o efeito termogênico;

Não use muitas frutas sem usar alguma hortaliça, farinha, grão ou semente;

Não adoçar com açúcar nem com adoçantes. Caso sinta realmente a necessidade de adoçar, utilize mel de abelha. Mas, atenção, isso não deve ser frequente!

Tente usar alimentos orgânicos sempre que possível, para ter certeza que não está consumindo algum alimento com agrotóxico;

1

Suco Detox de Berinjela com Laranja

Ingredientes:

250 ml de suco de laranja;

2 rodelas de berinjela;

2 colheres de chía germinada;

100 ml de água gelada;

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos e depois sirva bem gelado.

Benefícios: Rico em vitamina c, fibras, cálcio, proteínas e potássio e baixo nível de gordura, o suco de laranja com berinjela é um poderoso aliado para o emagrecimento.



Suco Detox Antioxidante Manga e Limão

Ingredientes:

½ xícara de chá de manga cortada em cubos;

*1 cenoura cortada em rodelas;
suco de 1 limão;
½ maço de hortelã;*

Modo de Preparo:

Bata tudo no liquidificador e use mel para adoçar (caso sinta necessidade) e sirva gelado.

Benefícios: Desintoxicação e reposição de energia.



3

Suco Detox de Abacaxi e água de coco

Ingredientes:

*2 fatias de abacaxi;
1 ameixa preta seca;
1 colher de semente de línhaça triturada;
200 ml de água de coco;
3 folhas de hortelã;*

Modo de Preparo:

Deixe a ameixa preta seca em um copo com água dentro da geladeira por aproximadamente 8 horas para hidratar. Depois disso, bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Benefícios: Facilita a digestão, acaba com o inchaço e é poderoso no auxílio ao emagrecimento.



4

Suco Rosa Detox

Ingredientes:

*1 beterraba crua e bem lavada;
1 copo de água gelada;
suco de 1 laranja;
5 morangos picados;
1 pote de iogurte natural;
2 folhas de hortelã;
1 pedaço pequeno de gengibre;*

Modo de Preparo:

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 4min, e sirva gelado. Se desejar pode adoçar com uma colher de sobremesa de mel.

Benefícios: Fortalece o sistema imunológico e ajuda a reduzir o colesterol assim como doenças cardíacas e derrames.



Suco Detox de Berinjela com Laranja

5

Ingredientes:

1 Lima da Pérsia

2 maçãs

½ limão

1 copo de água ou 1 copo
de água de coco
(200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes
em um liquidificador.

Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos que ajudam
no processo digestivo,
melhora o funcionamento
intestinal, promovendo a
perda de peso. Além disso,
a maçã nesse suco torna-se
responsável por ajudar na saciedade
e no controle da fome; a lima
da Pérsia combate a
celulite e o inchaço; e o limão auxilia
a queima das gorduras.



Suco Detox com Abacaxi, Hortelã e Linhaça

Ingredientes:

*300 ml de água;
1 colher de sopa de farinha
de linhaça;
 $\frac{1}{2}$ (meio) abacaxi;
hortelã a gosto;*

Modo de Preparo:

*Bata todos os ingredientes por
cerca de 1 min no liquidificador
e sirva gelado.*

*Benefícios: Rico em cálcio, fosforo,
ferro, potássio vitamina A,B,C.*

*Ajuda a eliminar as impurezas
do organismo e assim ajudando
no emagrecimento.*



Sucos Detox Controle Maracujá e Gengibre

Ingredientes:

*1 folha de alface lisa
1 cenoura pequena
1 maracujá
2 pedaços pequenos de gengibre
1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

*Coloque tudo no liquidificador.
Bata e beba sem coar.*

Benefícios:

*Rico em alimentos antioxidantes,
possui propriedades calmantes e
termogênicas, além de ser rico em
fibras que promove saciedade e
controla a fome.*



8

Sucos Detox Contra Prisão de Ventre (Mamão e Citricas)

Ingredientes:

*5 ameixas secas (sem sementes)
1 fatia de mamão papaia
Suco de 1 laranja
Suco de 1 limão
1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

Deixe as ameixas de molho durante seis horas em um copo de água. Após as seis horas, prepare o suco de laranja e o suco de limão. Corte o mamão em pedaços. Coloque a água das ameixas e as ameixas em um liquidificador. Adicione o suco de laranja, o suco de limão, o mamão e água/água de coco. Bata tudo e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxídantes e antiinflamatórios, também tem ação contra a prisão de ventre, pois possui bastante quantidade de fibras que ajudam o processo gastrointestinal.



9

Suco detox de Limão e Cenoura

Ingredientes:

4 cenouras sem casca

Suco de 2 limões

1 colher (sopa) de linhaça tritada

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Para melhor absorção, consuma em jejum.

Benefícios: Melhora a digestão, diminui as celulites, controla a fome.



10

Suco Detox Pele de Seda Morango, Laranja e Couve

Ingredientes:

2 folhas de couve sem talo

2 xícaras de chá de morango picado

Suco de 3 laranjas

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Prepare o suco de laranja. Coloque-o em um liquidificador e junte com os outros ingredientes. Bata tudo e beba sem coar.

Benefícios:

Com alimentos ricos em vitamina C, além de ser ótimo para evitar gripes e resfriados, também ajuda a manter a pele saudável.

Também é um excelente antioxidante!



Suco Detox Para Pele Vermelho

11

Ingredientes:

- 1 fatia média de melancia
- 1 tomate maduro médio
- 1 colher de sopa rasa de linhaça triturada
- 1 colher de sopa rasa de gengibre picado
- 1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

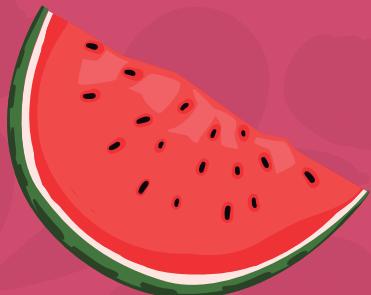
Corte a fatia de melancia em pedaços, use as sementes. Retire a pele e as sementes do tomate.

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador bata-os.

Não coe.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes e antiinflamatórios. Além de auxiliar a queima de gordura, melhorar a aparência da pele e tem ação bactericida.



Suco desintoxicante e antiansiedade

12

Ingredientes

1 limão pequeno
Suco de 2 laranjas-líma
6 folhas de alface
 $\frac{1}{2}$ copo de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e consuma imediatamente

Benefícios: Ajuda a controlar a ansiedade e diminui a fome, além de ser um poderoso desintoxicante.



13

Suco detox de cenoura com maçã

Ingredientes

1/2 cenoura
1 maçã
1/2 pepino
1 colher de sopa de Chia
200 ml de água de coco
1 folha de couve
Hortelã a gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 4min.

Beber gelado.

Benefícios:

Ajuda na digestão além de dar um toque no aspecto do cabelo e pele.



14

Suco desintoxicante de ameixa

Ingredientes:

*1 ameixa-preta seca
2 fatias de abacaxi
3 folhas de hortelã
1 copo (200 ml) de água de coco
1 colher (sopa) de semente de linhaça dourada*

Modo de preparo:

Deixe a ameixa hidratar por oito horas na água dentro da geladeira. Junte aos outros ingredientes e bata no liquidificador. Beba imediatamente sem coar.

Benefícios:

Ajuda na desintoxicação para o emagrecimento, na digestão e funcionamento do organismo além de acabar com o inchaço.



Suco desintoxicante e energético

15

Ingredientes

4 cenouras

1 maçã

Suco de 1 limão (sem casca)

2 laranjas

1 pedaço de gengibre

Modo de preparo:

Bata em uma centrifuga ou em um liquidificador todos os ingredientes com um pouco de água filtrada ou água de coco.

Para deixar o suco mais cremoso, utilize a medida de meio copo. Beba gelado.

Benefícios:

Ajuda na desintoxicação e é rico em energia, para recompor e dar mais fôlego.



16

Suco detox Uva com Gengibre

Ingredientes:

*200 ml de suco de uva integral
1 limão com casca
Gengibre a gosto
Canela a gosto*

Modo de preparo:

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador, e sirva gelado.

Benefícios:

Reforça o sistema imunológico, ajuda a diminuir a gordura localizada, e ajuda a combater os radicais livres que deixam sua pele envelhecida.



Suco Detox Cenoura e Pimentão

17

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ cenoura média

$\frac{1}{2}$ pimentão amarelo médio

1 colher de sopa rasa de goji berry

50 ml de suco de erva doce

Suco de 2 límões

50 ml de suco de champignons frescos

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Remova a casca da cenoura e corte-a. Corte o pimentão apenas para facilitar o trabalho do liquidificador. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata-os. Nãocoe.

Benefícios:

Rico em alimentos que promovem a queima de gorduras, além de aumentarem a saciedade e controlar a fome e a vontade de doce.

Também ajuda no sistema digestivo, melhora a imunidade e contribui para a perda de peso.

O diferencial do suco, a goji berry, é apontada como uma fruta rica em nutrientes e energia, que também previne o envelhecimento precoce, é rica em vitamina C, ajuda na queima de gordura e no processo de emagrecimento, além de manter a pele bonita, principalmente quando o assunto são celulites.



Suco Detox Tomate Contra as Bactérias

18

Ingredientes:

1 copo (200 ml) de suco de tomate

Suco de 1 limão médio

2 gotas de pimenta tabasco

Modo de Preparo:

Prepare o suco de tomate como de costume. Acrescente o suco de limão e a pimenta. Use apenas uma colher para misturar.

Benefícios:

Excelente bactericida pela presença do limão e da pimenta. Também tem ação antioxidante, termogênica, além de possuir vitamina A, ótima para a manter a pele saudável e bonita.



Suco Rosa Goji berry

19

Ingredientes

1 colher (sopa) de beterraba crua
1 colher (sopa) de goji berry
1 colher (sopa) de morangos picados
150 ml de água ou água de coco
50 ml de suco de laranja

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba gelado.

Benefícios:

Antioxidante, previne a gripe, ajuda a emagrecer e deixa a pele mais bonita.



20

Suco Detox Desintoxicante Verde

Ingredientes

- 2 pepinos com casca
- 1 maçã com casca
- 6 talos de aipo
- 1 xíc. (chá) de broto (girassol, alfafa, brócolis, ervilha)
- 4 folhas de couve

Modo de preparo:

Passe todos os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificador com um pouco de água.

Benefícios:

Ajuda na indigestão, inflamações e a gordura da pele.



21

Sucos Detox Vermelho Barriga Chapada

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ beterraba pequena

4 morangos

Suco de 1 laranja

1 iogurte natural desnatado
(100 a 200g)

Acrescente água se perceber a necessidade.

Modo de Preparo:

Remova a casca da beterraba.

Fracione a quantidade indicada.

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata-os. Não coe e beba em seguida.

Benefícios:

Rico em alimentos diuréticos e que aceleram o metabolismo, auxilia na perda de líquidos e no emagrecimento. Também aumenta a performance nos treinos, melhorando seus resultados na academia.

Além disso, é rico em antioxidantes que evitam a formação dos radicais livres, é antinflamatório e possui vitamina D, que mantém a saúde dos ossos e da pele.



22

Suco detox chá verde e uva

Ingredientes:

1 copo de água fervente
1 saquinho de chá verde
uvas verdes sem caroços
copo de água de coco
Adoçante e gelo a gosto

Modo de preparo:

No liquidificador, coloque todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo. Sirva gelado.

Benefícios:

Ajuda a conter a fome com sensação de saciedade, é muito poderoso para desintoxicação.



23

Suco Detox Termogênico de Melancia

Ingredientes:

3 xícaras chá de melancia em cubos

1 pedaço de gengibre

$\frac{1}{2}$ limão

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquidificador e bata bem.

Beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos diuréticos e termogênicos, auxiliando processo detox, promovendo a purificação do organismo. Além disso, combate o inchaço, acelera o metabolismo, retarda a digestão e aumenta a queima de calorias, ajudando na perda de peso



24

Suco Detox Acerola Rejuvenescedor

Ingredientes:

10 acerolas

3 morangos

200 g de iogurte natural desnatado

1 colher sopa de chia

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Em um liquidificador, coloque a acerola, o morango, o iogurte e a água. Bata. Coloque em um copo, adicione a chia, misture e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes e antiinflamatórios, atua na proteção das células contra os radicais livres e inflamações, que podem danificar o organismo.

Além disso, os ingredientes utilizados favorecem o sono, combatendo a insônia e, por isso, é indicado para tomar antes de dormir.



Suco de melancia com hortelã

25

Ingredientes

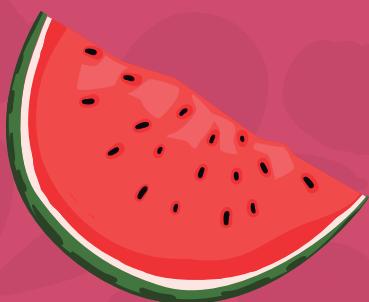
1 fatia grossa de melancia sem semente
10 folhas de hortelã
Gelo a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, bata a melancia com a hortelã. Sirva com gelo.

Benefícios:

Rico em ferro, magnésio, potássio, em vitaminas A, B5 e B6, que previnem doenças imunológicas, reforçam a defesa do organismo, diminuem a fome e deixam cabelo e pele mais bonito.



Suco Detox Anti Envelhecimento

26

Ingredientes:

10 uvas roxas

1 tomate maduro médio

2 damascos

1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml,
gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquificador. Bata
e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes e
vitamina A, este suco atua na
proteção das células contra a ativi-
dade dos radicais livres; na saúde
muscular, mantendo a flexibili-
dade dos músculos e também na
reparação das células danificadas,
retardando o processo de envelhe-
cimento, agindo na prevenção do
aparecimento das rugas.



27

Suco Detox de Limão com Hortelã e Couve

Ingredientes:

2 límões.

200 ml de água gelada.

4 folhas de couve.

Um maço de hortelã.

Adoce de acordo com a sua preferência, eu usei uma colher de sopa de açúcar. Mas, pode-se utilizar mel ou adoçante também.

Modo de preparo:

Parta ao meio as folhas de couve e hortelã, coloque-as no liquidificador. Após isso insira também os limões espremidos e água. Bata durante aproximadamente dois minutos e pronto!

Benefícios:

Auxilia o sistema digestivo, além de deixar o fígado muito mais "leve" durante a digestão, é indicado para tratamentos de inflamações.



28

Suco Detox Preto

Ingredientes:

50 g de amora

10 acerolas

5 rodelas finas de pepino

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo em um liquidificador. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios, torna-se importante para prevenir ou reduzir as inflamações, evitando o desenvolvimento de lesões em músculos, tendões e ligamentos, além de diminuir os sintomas de inflamações já presentes.



29

Suco Detox contra a Diabetes

Ingredientes:

$\frac{1}{4}$ de beterraba crua

1 xícara de framboesa

1 colher de goji berry

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo em um liquidificador. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos diuréticos e que ajudam na queima de gordura, auxilia na perda de peso, além de regular o funcionamento intestinal, reduzir os níveis de insulina, acelerar o metabolismo e prevenir as células contra o envelhecimento precoce.



30

Suco de Limão com Linhaça e Cenoura hidratante

Ingredientes:

4 cenouras sem casca

Suco de 2 límões

1 colher (sopa) de linhaça triturada

Dica: Para melhor absorção, consuma em jejum.

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba gelado. Não adicione açúcar.

Benefícios:

Rico em nutrientes, ajuda da hidratação do seu corpo e é um poderoso desintoxicante.



31

Suco Detox Reculador Intestinal

Ingredientes:

Suco de 3 laranjas

3 colheres de sopa de goji berry

3 colheres de sopa de farinha de aveia

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Prepare o suco de laranja. Coloque no liquidificadorj unto com a goji berry e a água. Bata e coloque no copo sem coar. Adicione a farinha de aveia, misture com uma colher e beba em seguida.

Benefícios:

Rico em antioxidantes e vitamina C, é uma ótima ajuda no combate aos radicais livres e nos processos inflamatórios. Com um excelente aporte de fibras, ajuda na digestão, no funcionamento intestinal, previne e melhora a prisão de ventre, sendo um aliado no emagrecimento.



Suco Detox Goiaba

32

Ingredientes:

1 goiaba média

Suco de 2 limões

1 colher de chá de canela

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Prepare o suco de limão. No liquidificador, junte a goiaba e a água. Bata e coloque em um copo sem coar. Adicione a canela. Beba imediatamente.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes, termogênicos e anti-inflamatórios, auxilia na redução da produção de substâncias que estimulam as inflamações, além de fortalecer o sistema imune e retardar a atividade dos radicais livres. A canela utilizada é excelente para acelerar o metabolismo, principalmente se for também usada a água de coco gelada.



Suco Rosa com Goji Berry e Suco de Cranberry

33

Ingredientes

2 colheres de beterraba crua ralada
meia maçã
1 lasca de gengibre
200ml de suco de cranberry
1 colher de goji berry hidratada

Modo de Preparo:

Bata os ingredientes por cerca de 3 minutos e sirva gelado.

Benefícios:

Desintoxicação, auxilia na limpeza da pele, hidrata e ajuda a repelir a fome. Auxilia na perda de peso saciando a vontade de comer doces.



34

Suco Detox Verde Contra o Colesterol

Ingredientes:

*10 uvas verdes (retire as sementes)
5 uvas roxas
5 talos de agrião com as folhas
1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Beba sem coar.

Benefícios:

Rico em antioxidantes, combatem a atividade dos radicais livres, protegendo as células dos tecidos.

Além disso, atua aumentando o colesterol bom e reduzindo a formação de coágulos no sangue, evitando o entupimento de veias e artérias, bem como o risco de doenças cardíovasculares.



35

Suco Detox Bomba Imunológica

Ingredientes:

150 g de amora

1 ameixa fresca

1 colher de sopa de semente de abóbora

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo em um liquidificador. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em antioxidantes, combate os radicais livres e previne o envelhecimento precoce, além de ajudar contra doenças degenerativas e coronárias. A semente de abóbora incorporada ao suco, auxilia no controle da pressão arterial, na redução do surgimento de pedras nos rins e fortalece o sistema imunológico.



36

Suco Detox Acabando com Resfriados

Ingredientes:

1 polpa de graviola

Suco de 1 laranja

10 folhas de hortelã

1 colher de sopa de colágeno hidrolisado

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Prepare o suco de laranja. Coloque no liquidificador junto com os outros ingredientes. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes, principalmente a vitamina C, é ótimo para combater gripes e resfriados, fortalecendo o sistema imune. Além disso, também ajuda o sistema digestivo, previne doenças do estômago e alivia os incômodos no trato digestivo.



37

Suco Detox Metabólico

Ingredientes:

8 amoras

8 framboesas

1 colher de sopa de alecrim tritado

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque as amoras, as framboesas e a água no liquidificador. Adicione o alecrim e bata mais um pouco. Beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes e anti-inflamatórios, tem um grande aporte de fibras e propriedades diuréticas, o que auxilia no emagrecimento, pois acelera o metabolismo e mantém o intestino funcionando normalmente.



38

Suco Detox Para Secar o Abdômen

Ingredientes:

Raspas de casca de limão

Suco de 2 limões

10 talos de agrião

10 folhas de hortelã

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquidificador e bata. Beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos com propriedades diuréticas e que aceleram a digestão, na queima de gordura e calorias, além de desinchar o corpo e limpar o organismo, auxiliando no processo detox e de emagrecimento.



39

Suco Detox da Inteligência

Ingredientes:

2 ameixas pretas secas
2 fatias de abacaxi médias
3 folhas de hortelã
1 colher de sopa rasa de semente de linhaça dourada
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque a ameixa em um copo com água ou água de coco e deixe-a hidratando por oito horas dentro da geladeira. Corte o abacaxi em pedaços. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata-os. Não coe.

Benefícios:

Rico em alimentos que fortificam e favorecem a atividade cerebral, atuando também como antioxidantes e anti-inflamatórios, mantendo o organismo protegido dos radicais livres e das inflamações. Para quem tem problemas com prisão de ventre e/ou intestino preso, também é uma ótima solução.



Suco Detox Controlador de Colesterol

40

Ingredientes:

1 fatia grande de melão
1 kiwi
1 folha de alface
2 colheres de sopa de farinha de banana verde
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque no liquidificador o melão, o kiwi, o alface e a água. Bata tudo e coloque no copo sem coar. Adicione a farinha de banana verde e misture com uma colher.

Beba imediatamente.

Benefícios:

Rico em fibras, esses alimentos possuem propriedades que atuam principalmente na redução dos níveis de colesterol no sangue. A farinha de banana verde ajuda principalmente no controle da fome, oferecendo uma sensação de saciedade, já que retarda o processo de digestão. Por auxiliar no processo digestivo e, assim, no funcionamento do intestino, também é uma ótima opção contra a prisão de ventre e para ajudar no emagrecimento.



Suco Detox Vermelho

41

Ingredientes:

- 1 copo de suco concentrado de acerola
- 1 goiaba pequena
- 1 tomate maduro
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Prepare o suco de acerola, com pouca água para ficar concentrado. Junte a goiaba, o tomate e a água. Bata e coloque no copo sem coar. Adicione a linhaça e misture com uma colher. Beba imediatamente.

Benefícios:

Rico em antioxidantes, além de retardar a atividade dos radicais livres, também aumenta a produção do sangue, fortalece o sistema imune e ósseo. Possui um bom aporte de vitaminas A e C que, além de ajudarem a imunidade, também é ótimo para a saúde da pele e cabelos. A linhaça aumenta o aporte de fibras, ajudando no processo digestivo, o que aumenta o poder detox.



42

Suco Detox Contra a Fome

Ingredientes:

1 ramo de salsa

2 ramos de erva-doce

½ cenoura

Suco de 1 limão

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Prepare o suco de limão. Coloque em um liquidificador junto com os outros ingredientes. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos nutritivos e com baixo teor calórico, também possui alta quantidade de água e fibras, auxiliando no processo detox, na eliminação dos líquidos retidos, na redução do inchaço abdominal e controle do apetite, fatores indispensáveis para conseguir uma perda de peso eficiente.



Suco Detox Energético

43

Ingredientes:

100 g de açaí

1 banana pequena

1 morango

1 castanha do Pará

1 copo de água (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Em um liquidificador bata o açaí e a água. Adicione a banana, o morango e a castanha. Bata tudo e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos calóricos e fontes de potássio, essa vitamina pode ser uma aliada para os praticantes de atividade física, ofertando calorias suficientes, além de prevenir o aparecimento de câimbras.



44

Suco Detox para Lábios Ressecados

Ingredientes:
3 folhas de couve
2 laranjas
Gengibre a gosto
1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Descasque a laranja e retire todas as sementes. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata-os. Não coe.

Benefícios:

Antioxidante e anti-inflamatório, também intensifica a queima de gordura, melhora e previne ressecamento labial e possui ação bactericida.



Suco Detox para Acabar com a Inflamação

45

Ingredientes:

2 laranjas

3 folhas de couve

1 pedaço de gengibre com mais ou menos 2 cm

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Descasque a laranja e retire todas as sementes. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata-os. Não coe.

Benefícios:

Antioxidante e anti-inflamatório, também intensifica a queima de gordura, melhora e previne ressecamento labial e possui ação bactericida.



Suco Detox Imunológico

46

Ingredientes:

2 rodelas de abacaxi

5 morangos bem vermelhos

Gengibre a gosto

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Corte o abacaxi e os morangos.

Bata tudo no liquidificador e não coe.

Benefícios:

Rico em alimentos anti-inflamatórios, também tem ação antioxidante e bactericida. Além disso, o gengibre e a água gelada ainda são termogênicos, auxiliando na queima de gorduras.



Suco Detox Contra Artrite

47

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ beterraba

1 pepino

1 cenoura

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (250 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Colocar tudo no liquidificador e bater. Beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes e antiinflamatórios, a combinação de beterraba, cenoura e pepino, além de prevenir o aparecimento da artrite (inflamação das articulações), também ajuda no tratamento da doença, evitando as crises. Para fazer efeito, tome o suco pela manhã e em jejum. Após tomar o suco, permaneça em jejum por mais 30 minutos.



Suco Detox para Bem Estar

48

Ingredientes:

1 beterraba sem casca
1 maçã com casca
1 cenoura com casca
1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque todos ingredientes no liquidificador. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos com propriedades antioxidantes. Também atua como diurético e calmante, ajudando no processo de desintoxicação, proporcionando bem-estar.



49

Suco Detox para o Sistema Nervoso

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ cenoura média
1 maçã pequena
 $\frac{1}{2}$ pepino pequeno
1 colher de sopa de chia rasa
1 folha de couve média
Hortelã a gosto
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Remova a casca da cenoura.

Corte a maçã (retire apenas as sementes e deixe a casca) em pequenos pedaços. Corte a couve em tiras. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata-os. Evitar coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes, com atuação principalmente no sistema nervoso.

Possui alimentos que favorecem a atividade cerebral e que fortificam os nervos, além de serem calmantes. A chia presente no suco reduz a fome e aumenta a saciedade, auxiliando na perda de peso. Também possui propriedades diuréticas, ajudando a desinchar.



50

Sucos Detox Anti Estresse

Ingredientes:

*$\frac{1}{4}$ de unidade de abacate média
200 ml de suco de maracujá concentrado
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

Prepare o suco de maracujá como de costume. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata-os. Não precisa coar.

Benefícios:

Rico em alimentos que tonificam o sistema nervoso, o suco auxilia no combate ao nervosismo, estresse e ansiedade, sendo um ótimo calmante natural.



51

Suco Detox Anti Náuseas

Ingredientes:

1 cenoura
1 xícara de chá de espinafre
3 lascas de gengibre
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes, termogênicos e anti-inflamatórios, também pode ser útil contra náuseas, sendo indicado para gestantes e pessoas que estão realizando a quimioterapia. Também atua na prisão de ventre e é um suco muito refrescante.



Suco Detox Barriga Perfeita

52

Ingredientes:

*1 fatia de melancia
3 talos de salsa
3 talos de erva doce
1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquidificador.

Bata bem e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos diuréticos, potencializa o processo detox, eliminando as toxinas através da urina, além de hidratar o corpo e diminuir a retenção de líquidos, o que é mais eficaz ainda quando adiciona-se a erva doce, que ajuda no processo digestivo e também reduz a distensão abdominal.



Sucos Detox Para atividade Cerebral

53

Ingredientes:

1 colher de sopa de hortelã
1 colher de raspas de limão
1 fatia de abacaxi
1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquidificador.

Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes,
com atuação principalmente no
sistema nervoso. Possui alimentos
que favorecem a atividade cerebral
e que fortificam os nervos.



Suco Detox Verde

54

Ingredientes:

*1 folha de couve
2 maçãs pequenas
1 talo de salsa
1 colher de sopa de quinoa em flocos
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes, este suco é versátil quanto aos benefícios. Atua na prevenção do envelhecimento precoce, atuando principalmente nas células cerebrais, combatendo e reduzindo as inflamações que degeneram o cérebro com a idade. Também é um excelente digestivo, melhorando o funcionamento intestinal e o controle da fome, o que auxilia no processo de emagrecimento.



Sucos Detox Diurese

55

Ingredientes:

1 maçã
1 fatia de abacaxi
6 folhas de hortelã
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquidificador e bata. Beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos diuréticos, o suco ajuda a eliminar os líquidos em excesso, o que também auxilia no processo detox. Além disso, tem propriedades antioxidantes e é bastante refrescante para ajudar a suportar os dias de calor.



Suco Detox Hortelã

56 com água de coco

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ pepino pequeno

5 folhas de hortelã

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquidificador.

Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Tendo como ingrediente principal o pepino, este suco é um excelente diurético e termogênico, além de conter pouquíssimas calorias em cada copo. É um ótimo aliado para manter as células sem impurezas, deixando a pele e os músculos saudáveis, além de ser refrescante.



57

Suco Detox Couve e Maçã

Ingredientes:

1 folha de couve

1 maçã

3 pedaços pequenos de gengibre

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Corte a maçã e retire todas as sementes. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata-os. Não coe.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidantes, também intensifica a queima de gordura e a perda de líquidos em excesso, ajudando a eliminar os quilinhos extras.



Suco Detox Contra a Fome

58

Ingredientes:

*Cascas 1 abacaxi (pré-cozidas)
1 folha de couve manteiga
10 folhas de hortelã
2 colheres de sopa de farinha de maracujá
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

Cozinhe as cascas do abacaxi. Coloque-a no liquidificador junto com a couve, o hortelã e água. Bata tudo e coloque no copo sem coar. Adicione a farinha de maracujá e misture bem. Beba imediatamente.

Benefícios:

Rico em alimentos que ajudam no processo digestivo e detox, a adição da farinha de maracujá ainda oferece a sensação de saciedade, além de ser um bloqueador natural de gordura, pois junta-se a elas de modo que favorecem a sua eliminação, o que auxilia na perda de peso.



Sucos Detox Emagrecimento

59

Ingredientes:

*10 talos de agrião
 $\frac{1}{4}$ de pepino médio
Suco de 1 laranja
Suco de 1 limão
2 pedaços pequenos de gengibre
1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

*Prepare o suco de laranja e de
limão. Coloque todos os ingredien-
tes no liquidificador e bata bem.
Beba sem coar.*

Benefícios:

*Rico em alimentos antioxidantes,
anti-inflamatórios e bactericidas,
auxilia na manutenção de um or-
ganismo saudável. Possui alimen-
tos diuréticos, que ajuda na
queima de gordura e aceleram o
metabolismo, promovendo uma
perda de peso significativa.*



Suco Detox Hidratante

60

Ingredientes:

- 1 carambola média
- 3 talos de aipo (salsão) com as folhas
- 1 fatia média de melão
- 1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo em um liquidificador.

Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos com bastante água, o poder de hidratação deste suco é potencializado, auxiliando no processo de eliminação de toxinas, no combate a retenção de líquidos, além de ajudar na estética, como manter a pele saudável e hidratada. Também é rico em fibras que promovem a digestão e o funcionamento intestinal, evitando a prisão de ventre.



61

Suco Detox Fluidez Total

Ingredientes:

1 Líma da Pérsia
2 maçãs
1 limão

1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200ml , gelada)

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos que ajudam no processo digestivo, melhora o funcionamento intestinal, promovendo a perda de peso. Além disso, a maçã nesse suco torna-se responsável por ajudar na saciedade e no controle da fome; a lima da Pérsia combate a celulite e o inchaço; e o limão auxilia a queima das gorduras.



Suco Detox Salvador de pele

62

Ingredientes:

3 talos de salsa
meio pepino

2 buquês de brócolis

1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque todos os ingredientes
no liquidificador, bata e beba
sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos atioxí-
dantes, as substâncias presentes
atuam principalmente evitan-
do a formação dos radicais
livres que são responsáveis pelo
envelhecimento precoce. Juntos,
esses alimentos são capazes de
melhorar a circulação san-
guínea, colaborar com a recu-
peração da derme. O resultado
é uma pele limpa e hidratada.



63

Suco Imunologicamente Refrescante

Ingredientes:

1 rodela de abacaxi
1 folha pequena de couve sem talo
5 folhas de hortelã
meia maçã pequena
suco de 1 limão
1 copo de água ou 1 copo de água de coco (200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Prepare o suco de limão. coloque tudo no liquidificador. Bata e beba sem coar.

Benefícios:

Rico em alimentos antioxidante, com a atuação principalmente no sistema nervoso. A vitamina C, presente nesses alimentos auxilia o sistema imune. Além disso, é uma excelente opção para os dias de calor por ser extremamente refrescante.



Suco Detox Queima Tudo

64

Ingredientes:

200 ml de chá verde

100 ml de suco de limão

Raspas de gengibre

Modo de Preparo:

Prepare o chá verde e o suco de limão. Junte-os e adicione as raspas de gengibre.

Benefícios:

Rico em alimentos bactericidas e termogênicos, também tem ação anti-inflamatória, auxiliando na queima de gorduras e no combate às bactérias e inflamações.



Suco Detox

Potência Rosa

65

Ingredientes:

3 fatias de melancia

meia beterraba pequena

2 talos de salsão

*1 copo de água ou 1 copo de
água de coco (200 ml, gelada)*

Modo de Preparo:

*Colocar tudo no liquidificador e
bater. Beba sem coar.*

Benefícios:

*Rico em alimentos antioxidantes,
neutraliza os radicais livres, retar-
dando o envelhecimento celular.*

*Também possui propriedades di-
uréticas e calmantes , promovendo
o processo de desintoxicação e aju-
dando no controle do nervosismo e
ansiedade, além de acelerar o me-
tabolismo, auxiliando na perda de
peso.*



Suco Detox

Adeus Colesterol

66

Ingredientes:

5 morangos

1 toranja integral (retire somente cascas e sementes)
meia colher de chá de canela em pó

1 copo de água ou agua de coco
(200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque os morandos, a toranja e a água no liquidificador, Bata tudo e coloque no copo sem coar. Adicione canela e misture com uma colher. Beba em seguida.

Benefícios:

Rico em antioxidantes e com uma excelente carga de vitamina C, auxilia no controle do colesterol ruim no sangue, reduzindo e mantendo seus níveis saudáveis. Como a toranja interfere na absorção de alguns medicamentos, consulte o nutricionista antes de fazer uso da bebida.



Suco Detox

Visão de Água

67

Ingredientes:

1 Tomate médio maduro
1 Cenoura pequena
meia beterraba média
1 Copo de água ou água de coco
(200 ml, gelada)

Modo de Preparo:

Coloque tudo no liquidificador
e bata. Não coe e beba imediatamente.

Benefícios:

Rico em alimentos com propriedades antioxidantes. Também atua como diurético e calmante, ajudando no processo de desintoxicação. Rico em vitamina A, protege ea sapude dos olhos, cabelos, unhas e pele, retardando o envelhecimento precoce.



RECETAS BONUS

A collage of four bowls of soup and two pieces of bread on a dark surface. The top left bowl contains a red bean soup with visible beans and tomatoes. The top right bowl contains a light green soup with small cubes of meat and a swirl of cream on top. The bottom left bowl contains a creamy mushroom soup with a swirl of cream. The bottom right bowl contains a hearty orange-red stew with chunks of meat and vegetables. Two pieces of bread are visible at the bottom left.

Aproveite.

1

Sopa Detox Energizante

Ingredientes

1 colher de café de gengibre ralado
2 dentes de alho amassado
1 cebola grande picada
1 colher e meia de sopa de óleo de coco extravirgem
1 pires de nabo ralado
1 pires de repolho roxo picado
2 ramos de salsa com talo picado
1 pires de salsinha picada
2 folhas de couve picado
1 pires de couve-flor picado
1 pires de brócolis picado
1 abobrinha picada ou chuchu (picado)
2 colheres de sopa de farinha de banana verde orgânica
2 litros de chá verde pronto coado
Sal e pimenta a gosto



Modo de preparo:

Colocar em uma panela o óleo de coco com a cebola, o alho e o gengibre. Deixe fritar ligeiramente. Coloque o restante dos ingredientes, refogue e adicione o chá verde pronto coado. Deixe cozinhar por 20 minutos.

Sopa de brócolis e castanha-do-pará

Rendimento: 4 porções
Calorias por porção: 110 cal.

Ingredientes

1 cebola picada
1 maço de brócolis picado
1 col. (chá) de azeite de oliva
2 col. (sopa) de arroz cru integral
1 caldo de galinha light diluído em 1 litro de água
1 col. (chá) de manjericão
6 castanhas-do-pará em lascas

Modo de preparo:

Refoque a cebola e o brócolis no azeite, junte o arroz e regue com o caldo de galinha. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 20 minutos.

Retire, espere amornar e bata no liquidificador com o manjericão. Volte à panela para aquecer e salpique a castanha-do-pará na hora de servir.



3

Sopa cremosa de abóbora e gengibre

Rendimento: 4 porções

Calorias por porção: 108 cal.

Ingredientes

1 cebola picada

1 pítada de cravo-da-índia em pó

1 col. (sopa) rasa de gengibre fresco ralado

1 col. (chá) de azeite de oliva

2 talos de salsa picados

6 pires (chá) de abóbora cortada em cubos

1 litro de caldo de legumes

$\frac{1}{2}$ xíc. (chá) bem rasa de creme de leite light



Modo de fazer

Refoque a cebola, o cravo-da-índia e o gengibre no azeite. Junte o restante dos ingredientes e deixe cozinhar até que a abóbora amoleça e o líquido reduza um pouco. Espere amornar e bata no liquidificador. Volte à panela com o creme de leite para aquecer.

4

Sopa vitaminada

Rendimento: 1 porção

Calorias por porção: 217 cal.

Ingredientes para o caldo básico

1 col. (sobre mesa) de óleo
1 e $\frac{1}{2}$ cebola picada
3 dentes de alho
4 bifes pequenos bem picadinhos de carne magra (coxão mole, patinho) ou peito de frango
1 cenoura em cubos
1 xíc. (chá) de abóbora (moranga ou japonesa) sem casca, cortada em cubos
1 nabo sem casca cortado em cubos
2 litros de água fervente
Noz-moscada ralada a gosto
Sal a gosto



Modo de fazer
Em uma panela grande, aqueça o óleo e refogue a cebola com o alho e, em seguida, a carne (ou frango). Acrescente a cenoura, a moranga e o nabo e refogue por mais alguns minutos. Junte a água fervente, tampe a panela e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos. Espere esfriar, retire a carne ou o frango (reserve para outras preparações) e adicione a noz-moscada. Bata no liquidificador e reserve.

5

Sopa anti-inflamatória

Rendimento: 1 porção

Calorias por porção: 205 cal.

Ingredientes

1 porção do caldo básico (o mesmo da receita anterior)

$\frac{1}{2}$ batata média cozida

$\frac{1}{2}$ xíc. (chá) de couve-flor picada

1 a 2 ramos de alecrim

1 col. (café) de gengibre em pó (ou fresco ralado)

Sal a gosto

1 xíc. (chá) de frango (ou carne) cozido e desfiado

Modo de fazer
Bata o caldo básico com a batata no liquidificador. Leve ao fogo, acrescente a couve-flor e deixe ferver por dez minutos. Depois, adicione o alecrim e o gengibre, ajuste o sal e cozinhe por mais um minuto. Polvilhe a carne desfiada por cima.



6

Salada detox com Repolho, alface, pepino e Chia

Ingredientes:

- 1 xícara de repolho fatiado em fatias finas
- 3 folhas de alface americana fatiadas em fatias finas
- $\frac{1}{4}$ de cebola picadinha
- $\frac{1}{2}$ pepino cortado em fatias finas
- 6 tomates cereja
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de alecrim
- 1 colher de chá de sálvia
- Azeite de oliva extra virgem

Mix de folhas com cogumelos marinados

1 prato com folhas variadas rasgadas (alface-americana, alface roxa, rúcula, agrião e radicchio)

1/2 cenoura cortada em palitos

1 rabanete cortado em meia lua

1/2 abobrinha italiana cortada em lâminas finas

3 ervilhas-tortas cortadas em diagonais de 2 cm

Um punhado de brotos de alfafa

1 colher de sopa de sementes de abóbora cruas, sem sal



7

Salada verde com lulas douradas

INGREDIENTES

- 12 folhas de rúcula
- 6 folhas de alface
- 3 espargos
- 3 radichi
- 3 folhas de alface roxa
- 80 g de lulas

MODO DE PREPARO

Corte a lula em rodelas, tempere com sal a gosto, e empane em farinha de rosca. Em seguida, frite as lulas em um panela teflon com um fio de azeite, virando-as no meio do tempo, assim que estiverem douradas. Tempere a salada com azeite, sal, limão e um toque de pimenta do reino.

Monte a salada na seguinte ordem: primeiro as folhas de rúcula, depois alface, alface roxo, endívias, espargos, radichi e, por último, as lulas. Para



DICA EXTRA

Leia com Atenção, está dica fará seu tempo de emagrecimento e aumentará muito a quantidade de peso que você perderá.

Está dica extra é exclusivamente para quem quer perder peso rapidamente de maneira saudável e rápida utilizando tudo que tem neste livro digital e mais o que você aprenderá com este método.

Talvez você ainda não conheça, mas este método é bastante famoso e está no alto da mídia fazendo sucesso pelo mundo e aqui no Brasil também..

Além do DetoxSlim que são capsulas suplementares ao tratamento detox, este é um planejamento para utilizar as receitas Detox da maneira correta eliminando gordura e perdendo até 10kg em poucos dias.

**DESTRAVE A
QUEIMA NATURAL
DE GORDURA
NO SEU CORPO!**



CONHEÇA O MÉTODO QUE ME FEZ PERDER 43KG



OBRIGADA

Com isso, chegamos ao fim de nosso ebook, e ao começo de uma nova vida para você, muito mais saudável e consequentemente feliz.

Tenho certeza de que se você se comprometer com sua saúde e seguir o que indico aqui neste livro digital, você conseguirá perder peso e tornar sua saúde muito, mas muito mais poderosa.

Busquei o máximo de informações qualificadas para desenvolver este livro informativo e que você tenha, na palma de sua mão o mais completo e poderoso livro sobre dietas detox, desintoxicação, emagrecimento e saúde do Brasil.

Agradeço por chegar até aqui, juntas somos mais fortes.