

# Semana do Detox



# Segunda - Feira

## **Suco Verde**

- 1 folha de couve
- 1 maçã
- 1 limão espremido
- 2 folhas de hortelã
- 2 rodela de gengibre
- 200ml de água ou água de coco

## **Curiosidades!**

Além de desintoxicar ainda fornece energia ao corpo, por causa dos carboidratos contidos na maçã e na água de coco.



# Terça - Feira



## **Suco Acelera**

- 1 folha de couve-manteiga
- 1 limão inteiro
- 2 paus de canela
- 8 rodelas de cenoura

### **Curiosidades!**

A bebida é capaz de acelerar a queima de calorias, graças aos benefícios da couve manteiga, além de deixar a pele mais lisa. O vegetal tem baixíssimo teor calórico, promove saciedade (o que faz não ter fome entre as refeições), ajuda o intestino a funcionar melhor e também evita o acúmulo de gordura corporal.

# Quarta - Feira

## Suco Esquentá

- 2 folhas de couve-manteiga
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- 2 colher (sopa) de suco de limão
- 3 gotas de pimenta Tabasco
- 1 copo (300 ml) de água de coco
- 1 rodela fina de abacaxi

### Curiosidades!

A água de coco é um isotônico natural.

A pimenta Tabasco você encontra facilmente nos supermercados. Ajuda a esquentar e acelerar o organismo.

Abacaxi facilita a digestão.





# Quinta - Feira

## **Suco Energia**

- 1 xícara (chá) de espinafre
- 1 copo de pepino cortados
- 1 cabeça de aipo
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 porção de salsa
- 1 maçã cortadas
- 1/2 copo de suco de limão
- 1 copo (200 ml) de água

## **Curiosidades!**

Se usar centrífuga, não precisa usar água.

# Sexta - Feira

## **Suco “Queima Pneu”**

- 2 ameixas-pretas seca
- 2 fatias finas de abacaxi
- 3 folhas de hortelã
- 1 copo (200 ml) de água de coco
- 1 colher de sopa de semente de linhaça dourada

### **Curiosidades!**

Abacaxi, fruta poderosa e digestiva que contém bromelina, enzima capaz de degradar com facilidade alguns alimentos. Abacaxi não emagrece, facilita a digestão.

Para emagrecer, seu intestino tem que funcionar!!





# Sábado

## Suco Refresca

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 1 copo (250 ml) de suco natural de laranja
- 1 copo (200 ml) de água de coco
- 2 folhas de couve
- 1 colher (sobremesa) de salsinha

## Curiosidades!

Sábado é sábado, dia de fazer dieta??

Mas quem falou em dietas??

Isso é Alimentação Saudável – Novos Hábitos –  
Novas habilidades!

Vamos proteger o que temos de melhor, que é o  
nosso corpo e portanto a VIDA!

# Domingo

## Suco Anti-ressaca

- 200 ml de suco de uva integral 100% integral
- 100 ml de suco de laranja
- 6 morangos
- 1 colher sobremesa de gengibre ralado

## Curiosidades!

Morango contem acido elágico que destrói algumas toxinas contidas na fumaça do cigarro e da poluição.

Gengibre possui óleos essenciais, estimula a circulação e é bom para gripes, tosse e resfriados.

Suco de uva e a laranja são fontes de antioxidantes como as vitaminas C e A, que ajudam a prevenir o envelhecimento precoce, câncer, hipertensão, doenças circulatórias e cardiovasculares.



# Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce de acordo com a sua finalidade.

Se for usar adoçantes, use o  
Stévia 100% natural.

# Dicas:

Você pode armazenar seu Suco Detox por 24h na geladeira ou por 1 mês no congelador ou freezer.

*Mas claro que o ideal é tomar na hora!*

Pode fazer dindins ou picolés.

Ou ainda pode guardar a porção certa do seu suco nos saquinhos.



# Como armazenar ?

## Suco detox líquido:

- ✓ Coloque na geladeira em um recipiente de vidro do tamanho de uma porção e com uma tampa bem vedada! Ao preparar o suco, insira-o rapidamente dentro do recipiente evitando o tempo de exposição ao ar.
- ✓ IMPORTANTE: preencha todo o recipiente até a boca, sem deixar qualquer bolha de ar e feche a tampa. Agora ponha na geladeira e abra apenas quando for consumir. Consuma toda a porção de uma vez.

## Suco detox congelado:

- ✓ Para congelar, utilize uma garrafa de plástico ou sacos de plástico.
- ✓ Prepare o suco e coloque a quantidade de uma porção em cada embalagem.
- ✓ IMPORTANTE: retire todo o ar de dentro do saco plástico antes de amarrar a boca. Ponha no congelador as garrafas ou sacos e abra apenas quando for consumir. Para descongelar, tire do congelador e ponha na geladeira na noite anterior. Se no dia seguinte não estiver totalmente descongelado, mergulhe-o (com a embalagem fechada) em água morna por alguns minutinhos até que alcance a temperatura desejada.