

DIETA DETOX DE 10 DIAS

+
203
Sucos
Detox

INTRODUÇÃO	9
O Que é Desintoxicação?	10
O Que é Dieta Detox?	11
Como Funciona?	12
Quais os Benefícios da Dieta Detox?	14
Quantas Vezes e Quando Realizar Detox?	14
Quem Pode Fazer a Dieta Detox?	15
ORIENTAÇÕES GERAIS	16
Liquidificador ou Juicer? Qual a Diferença do Preparo nos Dois?	17
Como Escolher os Ingredientes?	18
Cuidado com os Alimentos (Manuseio e Higiene)	22
Oxidação, Durabilidade e Congelamento dos Sucos Detox	23
PROGRAMA DETOX	25
Etapa 1 - Desintoxicação	26
Etapa 2 - Reintrodução Alimentar	27
Etapa 3 - Reeducação Alimentar	28
Qual Combinação de Sucos Fazer Durante o Dia?	30
203 SUCOS DETOX	31
1 - Suco Verde Cubano	32
2 - Suco Verde Pepino E Espinafre	32
3 - Suco Vitamina C	33
4 - Suco Detox de Abacaxi Com Erva Cidreira	33
5 - Suco Detox de Uva Gengibre e Canela em Pó	33
6 - Suco Doce Natural	34
7 - Abacaxi Com Mamão	34
8 - Suco Cítrico	34
9 - Laranja com Banana	35
10 - Grapefruit Com Cenoura E Gengibre	35
11 - Suco Verde Vegetais Vitaminados	36
12 - Pepino, Cenoura E Espinafre	36
13 - Suco Antioxidante de Blueberry	36
14 - Suco FZF (Ferro, Zinco e Ácido fólico)	37



15 - Suco Fresco Light.....	37
16 - Suco Racional	38
17 - Suco Alcalinizante.....	38
18 - Suco De Couve com Erva Doce	39
19 - Suco Vermelho	39
20 - Suco Cítrico Com Melancia.....	40
21 - Suco Verde Com Cenoura.....	40
22 - Suco Verde Com Pepino	40
23 - Suco Tônico	41
24 - Verde e Púrpura	41
25 - Suco Vigor	42
26 - Antioxidante Superverde.....	42
27 - Suco Para As Manhãs Quentes	43
28 - Suco Antioxidante	43
29 - Suco Meta Detox	44
30 - Suco Forte Com Alho	44
31 - Suco de Tomate.....	45
32 - Suco Concentrado	45
33 – Suco Detox Verde E Vermelho.....	46
34 – Suco Detox Couve Com Maçã	46
35 - Suco Detox De Amoras.....	46
36 – Suco Detox Vitamina C com Verde	47
37 – Suco Detox Cenoura e Tomate	47
38 - Suco Detox	48
39 - Detox de Fruta.....	48
40 - Energia Detox.....	49
41 - Suco Detox de Beterraba Com Maçã e Hortelã	49
42 - Detox VERDE	50
43 – Suco Detox de Abobrinha com Aspargos.....	50
44 - Suco Detox Brócolis.....	50
45 - Suco Detox de Frutas.....	51
46 - Suco Detox Limão Com Pepino.....	51
47 – Suco Detox Vitaminas de Vegetais	52



48 – Suco Detox Tomate Com Salsão	52
49 - Suco Detox De Maçã Com Couve	53
50 – Suco Detox Cenoura, Brócolis e Couve Flor	53
51 – Suco Detox De Maçã Verde	53
52 - Suco Verde Dos Aromas	54
53 – Suco Detox Espanhol	54
54 - Desintoxicante Verde	55
55 - Suco Verde Fortificante	55
56 – Suco Detox Cenoura com Gengibre	55
57 – Suco Detox Coentro com Gengibre	56
58 - Suco Detox Combate Inchaço.....	56
59 - Suco Detox De Maçã Com Gengibre, Cenoura e Abacaxi	57
60 - Detox Digestivo	57
61 - Suco Detox De Maçã Com Hortelã E Morangos	58
62 - Suco Detox De Limão Com Pera e Maçã.....	58
63 - Suco Detox Tropical.....	59
64 - Abacaxi com Pera	59
65 - Suco Detox de Clorofila	59
66 - Suco Metabolismo.....	60
67 - Suco Antiestress	60
68 - Suco Detox De Beterraba	61
69 - Suco Energético Púrpura	61
70 - Suco para Fadiga	61
71 - Suco Verde 2	62
72 - Suco Detox Cítrico	62
73 - Suco Energia.....	63
74 - Suco Verde Forte	63
75 - Suco Vermelho Antioxidante.....	63
76 - Suco Detox Abacaxi com Erva Doce.....	64
77 - Limão Detox	64
78 - Suco Detox Limão Com Laranja	65
79 - Detox Laranja Com Limão e Gengibre	65
80 – Suco Detox Pepino Com Frutas Vermelhas.....	66



81 – Suco Detox Morango e Lima	66
82 – Suco Detox Ruibarbo Com Maçã E Canela	66
83 – Suco Detox Abacaxi Com Hortelã e Gengibre	67
84 - Suco Detox Amarelo	67
85 - Suco Detox De Couve Com Limão E Pera	67
86 - Suco Detox Chá Verde Com Couve	68
87 - Suco Detox De Morango.....	68
88 - Suco Detox Damasco	69
89 - Suco Detox De Cenoura Com Couve e Maracujá	69
90 - Beterraba Detox	69
91 - Detox Super.....	70
92 - Detox Cenoura, Maçã e Chia	70
93 - Digestivo Detox	71
94 - Detox Queima Gordura	71
95 - Suco Detox Energético	72
96 – Suco Detox Couve Com Morangos	72
97 - Suco de Clorofila	73
98 - Suco Detox Abacaxi	73
99 - Detox Limão, Maçã E Couve	74
100 - Suco Detox Com Linhaça	74
101 - Laranja Detox	75
102 - Mamão Detox.....	75
103 – Suco Detox Couve, Maçã E Cenoura	75
104 – Suco Detox Morango Antioxidante.....	76
105 – Suco Detox Abacaxi Com Couve	76
106 – Suco Detox Verde	77
107 – Suco Detox Coentro com Laranja	77
108 – Suco Detox Maçã Verde	78
109 - Suco Verde Fortificante	78
110 - Clássico Verde	78
111 - Suco Verde 3	79
112 - Suco Verde Viva Cuba.....	79
113 - Limonada Detox Com Couve	80



114 - Suco Verde Sol.....	80
115 - Laranja Couve Detox	80
116 - Suco Detox De Beterraba Com Cenoura e Gengibre	81
117 - Suco Detox De Pepino Com Abacaxi e Manga	81
118 – Suco Detox Mamão	82
119 - Espinafre Detox	82
120 - Suco Detox de Abacaxi com Castanhas do Pará	83
121 - Suco Detox De Verão.....	83
122 - Suco Diurético Melancia e Melão.....	83
123 - Suco Laxante	84
124 - Manga Detox.....	84
125 - Suco Verão Detox	85
126 - Suco Detox de Abacaxi Com Chia, Pepino E Maçã verde.....	85
127 - Suco Detox Termogênico de Beterraba Com Couve, Gengibre, Maçã e Chia	86
128 - Suco Detox de Espinafre.....	86
129 - Suco Detox de Chia, Morango e Água de Coco.....	87
130 - Suco Detox de Cenoura, Maçã e Chia.....	87
131 - Suco Detox Diurético: Hibisco com Abacaxi	87
132 - Suco Detox De Abacaxi, Chia, Pepino e Maçã verde.....	88
133 - Suco Detox de Abacaxi, Melão e Mamão	88
134 - Suco Detox de Abacaxi, Manga E Ameixa.....	89
135 - Suco Detox de Abacaxi Com Mamão.....	89
136 - Suco Detox de Abacaxi, Hortelã e Clorofila	90
137 - Suco Detox Digestivo De Abacaxi Com Cenoura.....	90
138 - Suco Detox de Abacaxi Com Gengibre	91
139 - Suco Detox de Abacaxi com Melancia	91
140 - Suco Detox Queimador De Calorias.....	91
141 - Suco Detox de Abacaxi Com Couve e Melancia.....	92
142 - Suco Detox de Couve e Morango com Água de Coco	92
143 - Suco Detox de Couve, Gengibre, Maçã e Abacaxi	93
144 - Suco Detox de Couve Com Gengibre e Laranja	93
145 - Suco Detox de Couve Com Melão	94
146 - Suco Detox de Couve Com Laranja, Cenoura, Laranja e Maçã	94



147 - Suco Detox Couve com Maçã Verde.....	95
148 - Suco Detox De Couve Com Cenoura, Laranja Maçã E Mamão	95
149 - Suco de Couve, Maçã e Hortelã.....	96
150 - Suco Detox de Limão E Maracujá	96
151 - Suco Detox de Limão Gengibre E Hortelã.....	97
152 - Suco Detox de Limão Com Mamão e Laranja	97
153 - Suco Detox de Limão, Hortelã, Maçã e Cenoura	98
154 - Suco Detox de Limão e Chá Verde.....	98
155 - Suco Detox De Laranja, Limão, Maçã e Gengibre	98
156 - Suco Detox de Limão, Manjerição e Hortelã	99
157 - Suco Detox De Limão Com Cenoura e Linhaça	99
158 - Suco Detox de Limão Com Banana, Pera e Maçã	100
159 - Suco Detox Antioxidante de Limão.....	100
160 - Suco Detox de Limão Com Abóbora	101
161 - Suco Detox de Limão Com Laranja e Alface.....	101
162 - Suco Detox De Limão Com Couve e Mel.....	102
163 - Suco Detox de Melancia e Gengibre.....	102
164 - Suco Detox De Melancia Com Linhaça	103
165 - Suco Detox de Melancia Com Maçã e Gengibre.....	103
166 - Suco Detox de Melancia, Açaí, Gengibre e Linhaça	104
167 - Suco Detox de Melancia e Laranja.....	104
168 - Suco Detox de Melancia, Canela, Limão e Água de Coco	104
169 - Suco Detox de Melancia, Salsão, Maçã e Laranja	105
170 - Suco Detox De Melancia com Hortelã	106
171 - Suco De Melancia, Pepino e Maçã	106
172 - Suco Detox Energizante.....	106
173 - Suco Detox Rosa de Goji Berry, Beterraba, Gengibre e Suco de Cramberry.....	107
174 - Suco Detox de Goji Berry, Gengibre e Mel	108
175 - Suco Detox de Goji Berry, Beterraba, Morando e Laranja.....	108
176 - Suco Detox de Beterraba com Iogurte e Laranja	109
177 - Suco Detox de Beterraba, Laranja, Morango e Iogurte	109
178 - Suco Detox de Beterraba, Aipo, Espinafre e Coentro	110
179 - Suco Detox Com Beterraba, Maçã e Erva-Doce.....	110



180 - Suco Detox de Beterraba, Maçã e Cenoura.....	111
181 - Suco Detox De Beterraba, Laranja, Cenoura e Gengibre	111
182 - Suco Detox de Beterraba, Pepino e Cenoura	111
183 - Suco Detox de Beterraba, Goji Berry, Framboesa e Hibisco	112
184 - Suco Detox de Beterraba, Maçã, Gengibre, Limão e Linhaça	112
185 - Suco Detox De Beterraba, Morango, Romã E Suco de Uva	113
186 - Suco Detox de Beterraba, Salsão, Gengibre e Pitaya Roxa	113
187 - Suco Detox Termogênico De Beterraba Com Couve	114
188 - Suco Detox Rosa	115
189 - Suco Detox Lichia e Romã	115
190 - Suco Detox Hidratante	116
191 - Suco Detox Para a Pele	116
192 - Suco Detox Calmante	116
193 - Suco Detox De Frutas Vermelhas	117
194 - Suco Detox De Frutas Vermelhas com Melão.....	117
195 - Suco Detox de Chá Verde Com Uva	118
196 - Suco Detox de Chá Verde Com Abacaxi.....	118
197 - Suco Detox De Uva, Kiwi e Maçã Verde.....	119
198 - Suco Detox De Chia	119
199 - Suco Detox Goji Berry com Morango, Beterraba, Uva e Laranja	120
200 - Suco Detox Melancia E Hortelã	120
201 - Suco Detox De Maçã Verde	120
202 - Suco Detox de Uva Com Gengibre.....	121
203 - Suco Detox de Abacaxi Com Chá Verde.....	121



INTRODUÇÃO

Detox, ou 'desintoxicação', existe desde que os primeiros seres humanos se tornaram civilizados e é uma maneira natural de se livrar dos poluentes nocivos, que se acumularam em nossos corpos devido a nossa alimentação moderna cheia de toxinas e conservantes.

Muitas pessoas têm medo da 'desintoxicação', pois acreditam que se trata de ficar sem comer absolutamente nada e só tomando água com limão. Mas este não é o caso.

Detox é simplesmente uma maneira de limpar o seu corpo, ajudando a dar aos órgãos internos um pouco de espaço para respirar, para que possam recarregar e continuar a operar como eles deviam.

Neste ebook você vai aprender a fazer uma desintoxicação de forma segura, com um mínimo de desconforto, para que seu corpo fique limpo e puro, e volte o quanto for possível, ao seu estado ideal de bem-estar.



O Que é Desintoxicação?

Para entender o que é dieta detox, é preciso compreender o que é desintoxicação e por qual razão o corpo precisa dela.

Assim como uma máquina, o corpo humano necessita de uma fonte de combustível. Nesse caso, o combustível corresponde aos alimentos consumidos.

Quando o alimento entra no organismo, ele é processado e dele são retirados os nutrientes necessários para manutenção da saúde, como vitaminas e minerais. Os produtos resultantes desse processo são excretados nas fezes, na urina e no suor, por exemplo.

Se o corpo passar muito tempo sendo sobrecarregado com maus combustíveis (alimentos ultra processados e ricos em substâncias químicas), muitos resíduos não conseguirão ser eliminados e serão acumulados nos tecidos corporais.

Dentro desse contexto, nota-se que o corpo precisará de uma limpeza para retirar o excesso de toxinas acumuladas no organismo. Essa limpeza nada mais é que a desintoxicação.

Ela trata-se de um processo normal dentro do corpo, pois neutraliza e elimina toxinas através dos órgãos principais, tais como fígado, rim, pulmões, pele e o sistema linfático.

O termo toxina refere-se a qualquer substância que possa causar danos à saúde. No caso dos alimentos, constituem-se basicamente de produtos químicos, poluentes, ingredientes



alimentares artificiais e pesticidas que contaminam os alimentos e causam danos ao corpo.

Apesar de o organismo humano ter capacidade de realizar a desintoxicação naturalmente todos os dias, a dieta detox surgiu para auxiliar esse processo quando o corpo está sobrecarregado com toxinas provenientes de más escolhas alimentares realizadas ao longo do tempo.

O Que é Dieta Detox?

Trata-se de uma dieta de curto prazo que visa à desintoxicação do organismo, conseqüentemente auxiliando na perda de peso.

Isso ocorre, pois a eliminação do excesso de toxinas nos tecidos corporais desobstrui as células, e esse fato faz com que elas voltem a funcionar normalmente, o que acelera o metabolismo corporal.

Cada indivíduo entra no processo da desintoxicação com um nível diferente de toxicidade, características genéticas distintas, e diferentes padrões hormonais. Portanto, como e quando a perda de peso ocorre varia de pessoa para pessoa.

Em geral, a dieta ajuda o corpo a reequilibrar-se e a reparar os danos causados por maus hábitos alimentares. Quando se perde peso sem fazer a desintoxicação, a perda de peso normalmente não dura. Essa perda também não traz aumento da vitalidade, que é um dos objetivos a serem alcançados.



Nosso plano é fazer a dieta por 10 dias, tempo suficiente para limpar o seu organismo sem sermos muito rigorosas.

Como Funciona?

Embora existam tipos diferentes de dietas de desintoxicação, geralmente elas seguem os mesmos princípios, que são:

- Minimizar a quantidade de produtos químicos ingeridos (por exemplo, comendo alimentos orgânicos).
- Enfatizar os alimentos que fornecem nutrientes que o corpo precisa para desintoxicação.
- Enfatizar os alimentos ricos em fibras e água, pois aumentam tanto as frequências de evacuações quanto as de urinar.

O plano dietético evita utilizar alimentos causadores de alergias, sensibilidades e problemas digestivos. Assim, **são permitidos os seguintes alimentos:**

- Vegetais inteiros, folhas verdes e legumes;
- Arroz integral e grãos integrais sem glúten (quinoa, amaranto, por exemplo);
- Feijões, lentilhas, ervilha e grão-de-bico;
- Adoçante estévia;
- Água de coco;
- Chás que não contenham cafeína (hortelã, erva-doce, camomila, por exemplo);
- Vinagre de maçã;



- Peixes, carnes de frango e peru (preferencialmente orgânicas) - caso você não tenha acesso a produtos orgânicos, sem problemas, não deixe que isso atrapalhe o seu objetivo, vá em frente com o que você tem ao seu alcance;
- Frutas inteiras;
- Sementes;
- Algumas oleaginosas (nozes, castanha de caju, castanha-do-pará, amêndoas, macadâmias);
- Óleo de coco e azeite de oliva;
- Sal com moderação;
- Proteína vegetal em pó.

Os alimentos que não estão permitidos são:

- Laticínios e ovos;
- Alimentos com farinha de trigo (biscoitos, pães e bolos, por exemplo);
- Sobremesas e alimentos contendo: açúcar, xarope de milho, chocolate e mel;
- Soja e derivados (tofu, leite de soja e molho de soja, por exemplo);
- Café, refrigerante, bebida alcoólica, sucos prontos e água com gás;
- Chás com cafeína (chás preto e verde);
- Carnes bovinas e carne de porco;
- Creme de vegetais;



- Óleos de milho e canola;
- Amendoim e derivados;
- Sal em excesso;
- Whey Protein.

Quais os Benefícios da Dieta Detox?

A dieta de desintoxicação traz consigo uma carga de vitaminas, minerais e antioxidantes capazes de trazerem diversos benefícios ao corpo. Dentre eles, destacam-se:

- Auxílio na perda de peso;
- Maior disposição para realizar as tarefas cotidianas;
- Redução do risco de desenvolver alguma doença cardiovascular;
- Maior concentração e clareza para raciocinar;
- Fortalecimento do sistema imunológico;
- Limpeza e maior maciez da pele;
- Melhor respiração pulmonar;
- Aumento do brilho e da suavidade do cabelo;
- Combate ao envelhecimento precoce.

Quantas Vezes e Quando Realizar Detox?

O recomendado é aplicar a dieta detox de uma a duas vezes por ano, mas isso não significa dizer que os maus hábitos alimentares



possam voltar ao que eram antes, pois a etapa de desintoxicação é sempre sucedida por uma etapa de reeducação alimentar.

Além disso, não está proibido o consumo de alimentos detox ao longo do ano. Pelo contrário, eles podem estar inclusos dentro de um plano alimentar saudável.

O detox pode ser realizado quando o corpo der os seguintes sinais:

- Má digestão, inchaço abdominal, excesso de gases e constipação intestinal;
- Cansaço excessivo;
- Retenção de líquido corporal, inchaço nas pernas e celulite;
- Pouca concentração;
- Dificuldade para perder peso;
- Cabelo ressecado e com pouco brilho;
- Dores de cabeça;
- Baixa imunidade.

Quem Pode Fazer a Dieta Detox?

Ela pode ser aplicada para a maioria dos adultos, desde que não se encontrem nas seguintes situações:

- Estar com câncer, doenças no fígado ou diabetes;
- Usar medicação para transtornos psicológicos;
- Estar em fase ativa da doença inflamatória intestinal.





ORIENTAÇÕES GERAIS

DIETA DETOX DE 10 DIAS



Liquidificador ou Juicer? Qual a Diferença do Preparo nos Dois?

O liquidificador e a centrífuga juicer são dois equipamentos capazes de processar frutas e vegetais para a obtenção de bebidas com características distintas.

O liquidificador processa os alimentos, e a bebida resultante preserva uma maior quantidade de fibras, que são responsáveis por aumentar o tempo de digestão. Dessa forma, ela é mais consistente, possui mais calorias, dá saciedade por mais tempo e diminui a absorção de açúcar.

Para quem procura perder peso, a bebida liquidificada, que costuma ser chamada de smoothie, é ideal. Entretanto, para pessoas que não toleram bem uma carga grande de fibras em uma refeição, ela não é adequada, pois pode ocasionar diarreia e excesso de gases.

O juicer, por sua vez, separa a polpa das frutas e dos vegetais processados do suco, o que diminui a quantidade de fibras na preparação. A preparação resultante tem a característica mais líquida, é de mais fácil digestão e promove menos saciedade.

Esse tipo de preparação é ideal para quem quer consumir os nutrientes presentes nos alimentos sem ter que fazer o sistema digestivo trabalhar muito. Ela é adequada para pessoas com problemas digestivos crônicos em que o intestino costuma ficar algum tempo inflamado e não aceita uma carga grande de fibras.



Para a dieta detox, tanto o liquidificador quanto a juicer podem ser utilizados. Entretanto, para a etapa da desintoxicação em que você vai consumir alimentos apenas líquidos o ideal é consumir mais smoothies (sucos preparados no liquidificador), pois dará mais saciedade.

Como Escolher os Ingredientes?

Para a escolha de um produto de qualidade, são necessários alguns conhecimentos na hora da compra.

HORTALIÇAS

Para as escolhas das hortaliças, devem ser observados os aspectos colocados na tabela a seguir:

HORTALIÇAS	Características
Raízes e tubérculos	Íntegros, sem manchas ou brotos.
Bulbos	Bulbo firme, casca com cor uniforme e sem sinais de brotos. Folhas verdes e raízes com aparência fresca. Dentes firmes.
Frutos	Firmes, íntegros, de cor viva e brilhante.
Flores	As folhas externas devem estar frescas, e o talo deve ser firme, úmido e quebradiço.
Folhas	Verdes e úmidas.



Talos e brotos	Bem fechados, com as folhas firmes e sem manchas.
----------------	---

FRUTAS

As características das frutas na hora da compra podem interferir durante o uso delas. Em geral, todas devem ser adquiridas preferencialmente orgânicas, frescas e sem danos físicos ou mecânicos. A seguir estão as características desejáveis para a aquisição de algumas:

- Abacate: cor verde e brilhante indica produto não amadurecido; casca opaca significa fruto amadurecendo.
- Abacaxi: cor uniforme e bronzeada, não excessivamente madura; folhas arredondadas e cheias; ausência de manchas.
- Banana: cascas uniformes e limpas; frutos firmes e cheios; para uso imediato, as de cor amarela (24 h a 48 h); e de maior diâmetro.
- Goiaba: consistência firme; cor amarelada, para consumo imediato; produto em fase de amadurecimento apresenta cor verde-mate-amarelo; sem danos físicos e nem mecânicos.
- Laranja: cor alaranjada ou verde, e sem manchas.
- Maçã: colorida; bem formada; casca brilhante; sem manchas ou pontos escuros; firme.



- Mamão: Para uso imediato deve ter cor amarelada; para uso posterior deve ter a cor entre verde-escuro e verde-claro (com uma ou duas linhas levemente amareladas); firme; polpa macia.
- Melão: firme; cor amarelada e uniforme; sem danos ou manchas; ao apertar as extremidades com os dedos, estas não devem afundar. Quando está verde, apresenta som oco.
- Maracujá: cor amarelada ou avermelhada brilhante, e firme.

PEIXES

Os pescados de qualidade não devem apresentar cristais de gelo na superfície, água na embalagem e nem sinal de recongelamento. Sua consistência deve ser firme, não amolecida, nem pegajosa. A cor deve ser branca ou levemente rosada, dependendo do animal, e com odor característico.

Para cada parte do animal, devem ser observados os seguintes aspectos:

- Olhos: inteiros, ocupando todo o espaço da órbita, úmidos, brilhantes e salientes.
- Guelras: limpas, vermelhas e brilhantes.
- Corpo: firme, limpo e bem rígido.
- Carne: branca/rosada e firmemente presa à espinha.
- Pele: brilhante e úmida.
- Odor: característico.
- Escamas: brilhantes e firmemente presas à pele.



CARNES DE AVES

A ave deve ser cheia e bem formada, com pele clara, cor homogênea e consistência elástica. A pele molhada indica que a ave foi parcialmente congelada.

Ao escolher aves congeladas, é importante que a embalagem esteja intacta e fechada, não devendo aparecer cristais de gelo ou descoloração.

ÓLEOS

No caso do azeite de oliva, deve ser adquirido em embalagem de vidro e de cor escura. Quanto ao óleo de coco, optar pelo prensado a frio e em embalagem de vidro.

Os óleos devem ser armazenados a temperatura ambiente e longe de radiação solar.

SAL

Dentre as opções disponíveis, os mais recomendados são:

- O sal marinho: obtido diretamente pela evaporação da água do mar.
- O sal do Himalaia: proveniente da Ásia e rico em ferro e manganês.



- Sal de ervas: a mistura de 90% de sal e 10% de ervas como alho, aipo, cebola, tomilho, manjericão, alecrim e manjerona.

OLEAGINOSAS, ARROZ INTEGRAL, LEGUMINOSAS, SEMENTES E CHÁS

O principal cuidado está em saber a procedência dos alimentos, pois, quando mal estocados, podem ser contaminados com fungos, insetos e pelos de animais.

As oleaginosas (como as amêndoas e castanhas) devem ser adquiridas sem adição de sal.

Cuidado com os Alimentos (Manuseio e Higiene)

Na hora de consumir os alimentos, alguns cuidados devem ser tomados na hora do preparo para garantir um bom manuseio e uma boa higienização. A seguir está uma lista de recomendações gerais:

No caso das frutas e hortaliças, a higienização deve proceder da seguinte forma:

- Limpeza: lavar em água corrente para tirar resíduos de terra e insetos, por exemplo. Em seguida, retirar as partes estragadas.



- Desinfecção: colocar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos (1 colher de sopa de hipoclorito para cada litro de água). Logo após, enxaguar em água corrente.
- Deixar secar e armazenar na geladeira em vasilhas com tampas.
- Preferir cozinhar as verduras no vapor, pois assim perderão menos nutrientes.
- Rasgar as folhas de hortaliças com as mãos, ao invés de cortá-las.

- A carne de frango e o peixe inteiro, quando necessário, podem ser lavados antes de serem temperados e cozinhados.
- As carnes congeladas devem ser descongeladas no refrigerador, nunca a temperatura ambiente.
- Sempre higienizar as mãos antes do preparo dos alimentos, após manuseio de aparelhos como o celular e a utilização do banheiro.
- Não manipular e nem deixar os alimentos sob a luz solar.

Oxidação, Durabilidade e Congelamento dos Sucos Detox

A oxidação nada mais é do que a reação entre o oxigênio do ar com os nutrientes das frutas e vegetais, que faz com haja alteração na cor e no sabor dos alimentos, ocasionando perdas nutricionais.



Quanto maior o tempo de contato com ar, maior a oxidação. Dessa forma, o ideal é consumir o suco detox imediatamente.

Todavia, o suco também pode ser congelado para consumo posterior. O processo também leva a perdas nutricionais, mas, se os sucos foram armazenados rapidamente, elas podem ser minimizadas.

Nesse contexto, o suco recém-preparado deve ser colocado rapidamente em um recipiente de vidro com tampa e armazenado no congelador. A durabilidade do armazenamento varia de quinze dias a um mês. Tudo vai depender dos ingredientes colocados na preparação.

Para o descongelamento, basta colocar o suco congelado no refrigerador no dia anterior ao consumo, e deixar descongelar. Esse procedimento evita o descongelamento brusco do suco, cuja variação de temperatura pode tornar a preparação propícia ao desenvolvimento de micro-organismos.

Uma estratégia para fazer os sucos durarem mais tempo, é adicionar suco de limão. A vitamina C da fruta irá contribuir para o aumento da durabilidade do suco.





PROGRAMA DETOX

DIETA DETOX DE 10 DIAS



Antes de começar qualquer programa de dieta, é necessário garantir uma boa hidratação, pois a água tem papel fundamental no processo de limpeza do organismo.

Para o programa detox sugerido, haverá três etapas: desintoxicação, reintrodução e educação alimentar.

Etapa 1 - Desintoxicação

Nesta etapa serão ingeridos apenas os sucos detox durante um período de 24 h a 48 h. Os nutrientes dos alimentos escolhidos serão responsáveis pela limpeza do organismo.

O ideal é que se façam sucos, preferencialmente, no liquidificador e sem coar.

Os sucos serão escolhidos pela cor resultante do seu ingrediente principal para garantir uma oferta variada de vitaminas e minerais ao longo do dia.

A seguir, tem-se um exemplo de cardápio:

Refeição	Horário	Suco Detox
Café da manhã	7h	Verde
Lanche da manhã	9h	Roxo
Almoço	12h	Vermelho/Rosa
Lanche da Tarde	15h	Laranja/Amarelo
Jantar	18h	Verde



Etapa 2 - Reintrodução Alimentar

Após os dois dias de apenas sucos detox, começa-se a introdução gradual de alimentos sólidos na alimentação durante um período de sete dias seguidos.

Ao adicionar os alimentos na dieta, observa-se a ocorrência ou não de sintomas adversos, como excesso de gases e dor abdominal. Caso ocorra alguma reação, é recomendado esperar dois dias para tentar a introdução. Em outras palavras, caso a pessoa tenha alguma reação ao consumir leite, por exemplo, devem-se esperar dois dias para tentar introduzi-lo na alimentação novamente.

O plano alimentar dessa etapa deve ocorrer conforme o modelo a seguir:

Refeição	Horário	Alimentos
Café da Manhã	7h	1 copo de suco detox verde 1 fatia de pão integral 1 colher de sopa de requeijão light
Lanche da Manhã	9h	1 punhado de castanhas de caju
Almoço	12h	1 porção de salada de folhas com tomate e pepino 1 pedaço médio de peito de frango grelhado
Lanche da Tarde	15h	1 unidade comercial de iogurte desnatado 1 colher de sopa de aveia



Jantar	18h	1 omelete de forno 1 porção de salada de repolho e cenoura refogados 1 copo de suco de uva
Ceia	21	1 copo de suco detox laranja

Não há a necessidade de seguir esse exemplo à risca todos os dias, por isso, recomenda-se trocar pelos seus respectivos substitutos. Por exemplo: pão integral por biscoito integral, frango grelhado por peixe assado e requeijão light por queijo ricota.

Etapa 3 - Reeducação Alimentar

Esta é a etapa final do plano detox em que o indivíduo pode voltar a se alimentar normalmente, equilibrando o seu plano alimentar com alimentos de todos os grupos alimentares.

Os sucos detox também podem continuar sendo consumidos como parte de uma alimentação saudável, principalmente nos lanches entre as principais refeições ou na ceia antes de dormir.

Algumas medidas podem ser adotadas para ajudar na implantação dela. Elas são:

- Respeitar os horários das refeições e não pular nenhuma.
- Combinar os alimentos, procurando não misturar dois tipos de carboidratos na mesma refeição.



- Variar sempre os alimentos, pois quanto mais colorida uma refeição, mais nutrientes ela fornece, além de evitar a monotonia.
- Começar as refeições preferencialmente com saladas cruas ou frutas.
- Preferir os óleos vegetais, pois não contém colesterol.
- Dar preferência às carnes brancas e magras, evitando a pele de frango.
- Usar queijos magros (ricota, minas, requeijão light), leite e iogurtes desnatados.
- Evitar com frequência: banha, toucinho, bacon, manteiga, nata, creme de leite, embutidos em geral (estes contém além de gordura, muito sal).
- Substituir os doces e sobremesas por frutas e sobremesas dietéticas.
- Aumentar o consumo de fibras ingerindo frutas e verduras cruas, cereais integrais (pão de centeio, arroz integral, aveia, farelos de trigo e aveia).
- Aumentar a ingestão de líquidos.
- Na última refeição do dia dar preferência a alimentos mais leves.
- Evitar o excesso de sal e colocar o saleiro na mesa.
- Usar com parcimônia: mostarda, ketchup, maionese, molho de soja, molhos prontos.
- Ler os rótulos dos alimentos. Isso ajuda a conhecer o que existe dentro da embalagem. A ordem é sempre decrescente, quanto mais de um certo ingrediente o



alimento contiver, mais para cima da lista o ingrediente estará descrito. O açúcar, por exemplo, é um dos primeiros ingredientes em muitos produtos!

- Evitar com frequência bebidas alcoólicas e refrigerantes.
- Anotar o que você come para não cometer deslizes.

Qual Combinação de Sucos Fazer Durante o Dia?

Quanto à combinação de sucos, não existe regra. Mas, para garantir uma oferta variada de nutrientes, sugere-se o consumo de sucos com cores e ingredientes variados ao longo do dia.





203 SUCOS DETOX

DIETA DETOX DE 10 DIAS



1 - Suco Verde Cubano

2 Pepinos

5 folhas de hortelã

1 laranja lima

Modo de Fazer:

Pode bater tudo no liquidificador e coar, ou processar na centrífuga a Laranja e os Pepinos e depois bater no liquidificador junto com as folhas de hortelã.

2 - Suco Verde Pepino E Espinafre

4 folhas de espinafre

1 talo de aipo ou salsão

1 pepino

200 ml de água

Processe na centrífuga ou bata no liquidificador coando antes de servir. Se for usar o processador, não precisa adicionar a água e se for fazer no liquidificador pode diminuir pela metade o pepino e adicionar água.



3 - Suco Vitamina C

2 laranjas

5 morangos

Algumas folhas de espinafre.

Esprema as laranjas no espremedor e bata no liquidificador com os morangos e o espinafre.

4 - Suco Detox de Abacaxi Com Erva Cidreira

1 fatia de abacaxi

3 ramos de erva cidreira

200 ml de água de coco

Faça o chá da erva cidreira e espere esfriar na geladeira. Depois de gelado bata com os outros ingredientes no liquidificador.

5 - Suco Detox de Uva Gengibre e Canela em Pó

1 copo de suco de uva

1 pedaço pequeno de gengibre

1 pitada de canela em pó



Bata todos os ingredientes no liquidificador, sirva gelado.

6 - Suco Doce Natural

1 meio copo de cramberry

1 laranja

½ maçã

200 ml de água

Esprema a laranja e bata no liquidificador com os outros ingredientes, adicione gele ou use água gelada.

7 - Abacaxi Com Mamão

1 fatia de abacaxi em pedaços

¼ de mamão papaia

Um copo de água – 250 ml

Bata tudo no liquidificador, use água gelada nos dias de calor.

8 - Suco Cítrico

1 Laranja



1 maçã

1 cenouras

1 pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água ou água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador com água gelada e coe.

9 - Laranja com Banana

1 Banana

Suco de duas laranjas

Basta bater no liquidificador e servir.

10 - Grapefruit Com Cenoura E Gengibre

1 Toranja ou grapefruit

2 cenouras

200 ml de água

Um pedaço pequeno de gengibre

Use o processador ou coe após bater no liquidificador.



11 - Suco Verde Vegetais Vitaminados

2 tomates

Algumas folhas de salsa

½ pimentão vermelho

1 talo de aipo ou salsão

2 folhas de acelga

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

12 - Pepino, Cenoura E Espinafre

4 folhas de espinafre

1/2 pepino médio

1 cenouras médias

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador, usar água gelada nos dias de calor. Coar e servir.

13 - Suco Antioxidante de Blueberry



4 folhas de espinafre

1/2 copo de framboesas

250 ml de água

1/2 copo de blueberrys (mirtilos)

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar se achar necessário.

14 - Suco FZF (Ferro, Zinco e Ácido fólico)

1 cenoura

3 folhas de espinafre

1/2 beterraba

250 ml de água

Bater no liquidificador todos os ingredientes.

15 - Suco Fresco Light

2 fatias de melão

1 laranja - suco

1 fatia de melancia cordada em pedaços sem a casca



Esprema as laranjas e junto com os outros ingredientes no liquidificador.

16 - Suco Racional

1 maçã

1/2 tomates

2 colheres de nozes

1 colher de chá de óleo de coco

200 ml de água

Maçã e tomates na centrífuga e junte aos outros ingredientes no liquidificador ou adicione água e bata tudo no liquidificador,coe e sirva.

17 - Suco Alcalinizante

¼ de pepino

1 limão - suco

1 talos de aipo

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador.



18 - Suco De Couve com Erva Doce

3 folhas e couve

1 dente de alho

1 ramo de erva doce

1/2 pepino

Meio limão espremido

200 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir, coar se achar necessário.

19 - Suco Vermelho

1 limão - suco

Um pedaço pequeno de pimenta dedo de moça – BEM PEQUENO

1 talo de salsaão

2 tomates

1 pepino

Passe todos os ingredientes no processador ou troque o pepino por água e use o liquidificador.



20 - Suco Cítrico Com Melancia

1 toranja ou laranja

1 limão

1 fatia de melancia

Bata o suco da toranja e limão com a melancia no liquidificador

21 - Suco Verde Com Cenoura

3 talos de brócolis

2 cenouras

1 pepino

1 pitada de sal

200 ml de água

Use o processador ou bata com 200 ml de água no liquidificador.

22 - Suco Verde Com Pepino

4 folhas de couve

1/2 pepino

2 ramos de erva doce

1 cenouras



1 pedaço pequeno de gengibre

1 folha de manjericão

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva após coar.

23 - Suco Tônico

2 tomates

1/2 pepino

250 ml de água

1 pedaço de gengibre.

Bata no liquidificador. Sirva gelado.

24 - Verde e Púrpura

1 beterraba

2 folhas de couve

1 maçã

1 limão

1 pedaço pequeno de gengibre.

200 ml de água se for fazer no liquidificador



Use todos os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificador e coe, pode adicionar gelo.

25 - Suco Vigor

3 folhas de couve

2 folhas de espinafre

3 folhas de repolho

1 limão

½ maçã

200 ml de água

1 pequeno de gengibre

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

26 - Antioxidante Superverde

6 amoras

5 morangos

½ copo de blueberrys

1 fatia de abacaxi em pedaços

2 folhas de couve



200 ml de água

Bata tudo no liquidificador, use água gelada.

27 - Suco Para As Manhãs Quentes

2 cenouras

1 maçã

2 folhas de couve

¼ de copo de leite de coco

250 ml de água

Um pedaço pequeno de gengibre

Use o liquidificador ou processadora e adicione o leite de coco depois no liquidificador.

28 - Suco Antioxidante

1 romã descascada

1/2 copo de blueberry

6 copos de morangos

250 ml de água

½ maçã



Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva após coar.

29 - Suco Meta Detox

1/2 Pera

1/2 Maçã

1 pepino

1 pedaço pequeno de gengibre

2 folhas de couve

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe antes de servir.

30 - Suco Forte Com Alho

3 dentes de alho

1/2 pepino

1 tomates

200 ml de água

Pitada de sal opcional

Bata no liquidificador.



31 - Suco de Tomate

4 tomates

1/2 cebola

1 dente de alho

Pitada de sal

Uma pontinha de pimenta

Bata no liquidificador adicionando 200 ml de água ou use o processador.

32 - Suco Concentrado

1 tomates

1/2 beterraba

1 dentes de alho

1/2 cenoura

1 limão – suco

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.



33 – Suco Detox Verde E Vermelho

2 kiwis

1/2 pera

1/2 limão

5 morangos

200 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

34 – Suco Detox Couve Com Maçã

2 folhas de couve

1 maçã

1/2 copo de cramberrys

5 morangos

1 limão – suco

200 ml de água

Bater no liquidificador com gelo.

35 - Suco Detox De Amoras



7 amoras

5 blueberrys

1 copo de suco de uva

Bata no liquidificador e coe.

36 – Suco Detox Vitamina C com Verde

1 laranja - suco

1 toranja - suco

1 lima - suco

2 filhas de couve

3 folhas de hortelã

Use o espremedor de frutas para as cítricas e bata depois com a couve e a hortelã no liquidificador.

37 – Suco Detox Cenoura e Tomate

1 tomates

1 cenouras

2 talos de aipo

1/4 pimentão vermelho



1 limão – suco

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

38 - Suco Detox

2 aspargos

1 tomate

½ pepino

1 laranja

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de água

Bata no liquidificador e sirva.

39 - Detox de Fruta

2 maçãs

1 kiwi

1 limão - suco

1 fatia de melancia em pedaços

5 morangos



200 ml de água

Bata tudo no liquidificador, sirva gelado.

40 - Energia Detox

1 cenouras

1/2 beterraba

1/2 pepino

1 limão - suco

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de água

Use os ingredientes na centrífuga ou adicione água e faça no liquidificador.

41 - Suco Detox de Beterraba Com Maçã e Hortelã

1 beterraba

1 cenouras

1 maçã

5 folhas de hortelã

200 ml de água



Bata tudo diretamente no liquidificador, coe e sirva.

42 - Detox VERDE

3 folhas de escarola

1/2 maçã

Suco de 1 limão

Algumas folhas de salsa

Use tudo no liquidificador com água gelada.

43 – Suco Detox de Abobrinha com Aspargos

3 aspargos

1/2 abobrinha média

200 ml de água

Bater no liquidificador, coar e servir.

44 - Suco Detox Brócolis

3 talos de brócolis



1 limão

1 pepino

2 dentes de alho

200 ml de água

Bata no liquidificar e sirva.

45 - Suco Detox de Frutas

1/2 maçã

1/2 pepino

3 folhas de alface

1 limão – suco

200 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

46 - Suco Detox Limão Com Pepino

1/2 pepinos

1 limão - suco

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de água



Bater bem no liquidificador e servir.

47 – Suco Detox Vitaminas de Vegetais

2 tomates

1 cenouras

2 folhas de agrião

2 folhas de couve

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir.

48 – Suco Detox Tomate Com Salsão

1 tomate

1 talo de salsão

2 talos de brócolos

1 dente de alho

2 folhas de couve

Use os ingredientes na centrífuga ou adicione água e faça no liquidificador.



49 - Suco Detox De Maçã Com Couve

3 folhas de couve

1 maçã

1 cenoura

200 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

50 – Suco Detox Cenoura, Brócolis e Couve Flor

2 cenouras

1 talo pequeno de couve flor

2 talos de brócolis

1 limão - suco

Adicione 250 ml de água e bata no liquidificador e coe antes de servir.

51 – Suco Detox De Maçã Verde

1 maçã verde

4 folhas de hortelã



1 limão - suco

1 laranja suco

250 ml de água.

Bata no liquidificador o suco da laranja e do limão com as maçãs verdes e a hortelã.

52 - Suco Verde Dos Aromas

1 porção de Dente de leão

3 folhas de couve

200 ml de água

Bata no liquidificador e sirva.

53 – Suco Detox Espanhol

1 dente de alho

3 folhas de couve

1/2 tomate

1/2 pepino

1 limão

200 ml de água



Bata tudo no liquidificador e coe antes de servir.

54 - Desintoxicante Verde

1 pimentão verde

2 talos pequenos de brócolis

1/2 pepino

4 folhas de couve

200 ml de água

Juntar todos os ingredientes no liquidificador e servir após bater bem.

55 - Suco Verde Fortificante

4 Folhas de espinafre

1 limão

250 ml de água

Bata no liquidificador e sirva.

56 – Suco Detox Cenoura com Gengibre



1 cenouras

1 fatia de maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

Bata no liquidificador e adicionar gelo nos dias de verão.

57 – Suco Detox Coentro com Gengibre

1 pedaço pequeno de gengibre

1 maçã

1 lima - suco

2 folhas de coentro

2 folhas de couve

Esprema a lima e bata com os outros ingredientes no liquidificador

58 - Suco Detox Combate Inchaço

½ pepino

½ maçã

1 cenoura

1 limão – suco



200 ml de água

Bata no liquidificador todos os ingredientes, adicione gelo se desejar.

59 - Suco Detox De Maçã Com Gengibre, Cenoura e Abacaxi

1 maçã

1 cenouras

1 fatia de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com a água gelada ou adicione gelo no copo do liquidificador na hora de bater.

60 - Detox Digestivo

1 maçã

1 laranja

1 folha de couve

1 limão



1 pedaço pequeno de gengibre.

200 ml de água

Bata os ingredientes no liquidificador adicionando o suco previamente batido.

61 - Suco Detox De Maçã Com Hortelã E Morangos

1 maçã

5 morangos

4 folhas de hortelã

200 ml de água

Bata no liquidificador adicionando gelo.

62 - Suco Detox De Limão Com Pera e Maçã

1 pera

1 maçã

1 limão – suco

200 ml de água

Bata no liquidificador adicionando gelo.



63 - Suco Detox Tropical

½ mamão papaia

1 fatia de abacaxi

2 laranjas – suco

Esprema as laranjas e bata com o mamão e o abacaxi no liquidificador.

64 - Abacaxi com Pera

2 fatias de abacaxi

1 pera

1 laranja - suco

2 folhas de hortelã

Bata no liquidificador adicionando gelo.

65 - Suco Detox de Clorofila

3 folhas de couve

1 beterraba

1/2 maçã



1 limão

3 folhas de espinafre

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

66 - Suco Metabolismo

2 cenouras

1 maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água

Bata no liquidificador com água gelada nos dias de calor.

67 - Suco Antiestress

1 limão - suco

2 folhas de alface

1 folha de couve

250 ml de água

Bata tudo no liquidificador com gelo se desejar.



68 - Suco Detox De Beterraba

1 beterraba

1 maçã

1 cenoura

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

69 - Suco Energético Púrpura

4 folhas de repolho roxo

1/2 pepino

1 cacho de uvas vermelhas

1/2 maçã

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

70 - Suco para Fadiga

2 talos de brócolis

1 talo de couve flor em pedaços



5 blueberrys

1 colher de óleo de linhaça

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

71 - Suco Verde 2

3 filhas de alface

1 cenoura

2 folhas de couve

250 ml de água

Adicione água gelada e bata no liquidificador

72 - Suco Detox Cítrico

1 toranja - suco

2 laranjas - suco

1 limão - suco

Esprema todas as frutas juntas e adicione gelo e sirva.



73 - Suco Energia

Uma porção pequena de grama de trigo

Uma porção pequena de cramberryes

1 limão – suco

1 pedaço pequeno de gengibre

300 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

74 - Suco Verde Forte

1 fatia de abacaxi

4 folhas de espinafre

4 rodelas de pepino

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

75 - Suco Vermelho Antioxidante

½ xícara de cereja

½ xícara de morangos



½ xícara de amoras

½ xícara de mirtilo

200 ml de suco de cranberry

200 ml de água

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata com gelo ou use água gelada na receita.

76 - Suco Detox Abacaxi com Erva Doce

3 fatias de abacaxi

3 ramos de erva doce

5 folhas de hortelã

300 ml de água

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata com gelo ou use água gelada na receita.

77 - Limão Detox

1 limão - suco

1 pedaço pequeno de gengibre

5 folhas de hortelã



350 ml de água

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata com gelo ou use água gelada na receita.

78 - Suco Detox Limão Com Laranja

1 colher de sopa de linhaça triturada

2 cenouras

2 limões – suco

2 laranjas – suco

Bater o suco dos limões e da laranja com os outros ingredientes no liquidificador.

79 - Detox Laranja Com Limão e Gengibre

1 laranja – suco

2 limões- suco

1 pedaço pequeno de gengibre

Bater o suco no liquidificador com o gengibre e adicionar gelo.



80 – Suco Detox Pepino Com Frutas Vermelhas

½ pepino

½ copo de framboesa

4 morangos

300 ml de suco de uva

Bater todos os ingredientes no liquidificador

81 – Suco Detox Morango e Lima

6 morangos

2 limas – suco

Bater os morangos com o suco das limas no liquidificador com gelo. Servir.

82 – Suco Detox Ruibarbo Com Maçã E Canela

3 folhas de Ruibarbo

½ maçã

1 pitada de canela

250 ml de água



Bater tudo no liquidificador e servir.

83 – Suco Detox Abacaxi Com Hortelã e Gengibre

2 fatias de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

5 folhas de hortelã

Bater todos os ingredientes com gelo no liquidificador e servir.

84 - Suco Detox Amarelo

1 fatia de abacaxi

1 pera

1 pedaço pequeno de gengibre

300 ml de água

Bater todos os ingredientes com gelo no liquidificador e servir.

85 - Suco Detox De Couve Com Limão E Pera

3 folhas de couve

1 limão – suco



½ pepino

1 pera

250 ml de água de coco

Bater todos os ingredientes com gelo no liquidificador e servir.

86 - Suco Detox Chá Verde Com Couve

200 ml de chá verde - gelado

3 folhas de couve

½ pera

Bata a couve com as folhas de couve no liquidificador com o chá verde já pronto.

87 - Suco Detox De Morango

1 grapefruit

7 morangos

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.



88 - Suco Detox Damasco

2 limões – suco

1 maçã

2 damascos

1 cacho de uvas

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

89 - Suco Detox De Cenoura Com Couve e Maracujá

3 folhas de couve

1 cenoura

Polpa de meio maracujá

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

90 - Beterraba Detox



1 beterraba

1 cenoura

1 pera ou maçã

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

91 - Detox Super

½ pepino

2 talos de aipo

1 folha de couve

1 talo de brócolis

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

92 - Detox Cenoura, Maçã e Chia

½ cenoura

½ maçã



½ pepino

1 folha de couve

1 colher de sopa de chia

5 folhas de hortelã

200 ml de água de coco

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo e servir.

93 - Digestivo Detox

1 fatia de abacaxi

1 cenoura

2 ramos de erva doce

1 limão – suco

200 ml de água de coco

Leve todos os ingredientes ao liquidificador com gelo.

94 - Detox Queima Gordura

1 fatia de abacaxi

5 folhas de hortelã

1 colher de sopa de linhaça dourada



250 ml de água de coco

Leve todos os ingredientes ao liquidificador com gelo.

95 - Suco Detox Energético

3 cenouras

1 maçã

1 limão – suco

2 laranjas – suco

1 pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador com água gelada ou adicionar gelo. Servir.

96 – Suco Detox Couve Com Morangos

3 folhas de couve

2 laranjas – suco

10 morangos

300 ml de água de coco



Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar gelo se desejar. Servir.

97 - Suco de Clorofila

2 folhas de couve

1/2 pepino

1 maçã

3 folhas de alface

1 pedaço pequeno de gengibre

500 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar gelo se desejar. Servir.

98 - Suco Detox Abacaxi

2 fatias de abacaxi

1 folha de couve

5 folhas de hortelã

1 pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água de coco



Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar gelo se desejar. Se achar necessário pode coar. Servir.

99 - Detox Limão, Maçã E Couve

1 limão – suco

1 maçã

½ cenoura

1 folha de couve

5 folhas de hortelã

200 ml de água de coco

Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar gelo se desejar. Servir.

100 - Suco Detox Com Linhaça

3 cenouras

2 limões – suco

1 laranja - suco

1 colher de sopa de linhaça triturada

200 ml de água



Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar gelo se desejar. Servir.

101 - Laranja Detox

4 laranjas – suco

1 limão suco

5 folhas de alface

Bata as folhas de alface no liquidificador com o suco das laranjas e do limão. Adicione gelo. Sirva.

102 - Mamão Detox

1/2 mamão papaia

2 fatias de abacaxi

4 folhas de hortelã

250 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

103 – Suco Detox Couve, Maçã E Cenoura



1 folha de couve

1 maçã

1 cenoura

250 ml de água de coco

1 pedaço pequeno de gengibre

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

104 – Suco Detox Morango Antioxidante

10 morangos

½ xícara de chá de blueberry

250 ml de água de coco

1 colher de chá de linhaça dourada

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

105 – Suco Detox Abacaxi Com Couve

1 fatia de abacaxi

3 folhas de couve

1 folha de alface

300 ml de água



Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

106 – Suco Detox Verde

4 folhas de alface

1 pera

3 folhas de couve

1 limão

Um pedaço pequeno de gengibre

350 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

107 – Suco Detox Coentro com Laranja

3 folhas de coentro

3 folhas de couve

1 laranja - suco

1 cacho pequeno de uvas vermelhas

250 ml de água

Bata no liquidificar com água gelada em dias de calor.



108 – Suco Detox Maçã Verde

6 folhas de hortelã

2 folhas de alface

1 laranja - suco

250 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

109 - Suco Verde Fortificante

3 folhas de couve

1 limão

1/2 maçã

1/2 pera

250 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

110 - Clássico Verde

5 folhas de couve

1 limão



Um pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

111 - Suco Verde 3

2 fatias de abacaxi em pedaços

1 laranja - suco

3 folhas de couve

1/2 de pepino

250 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

112 - Suco Verde Viva Cuba

5 folhas de hortelã

1 laranja

2 folhas de couve

Pedaço de gengibre pequeno

1 laranja - suco

250 ml de água



Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

113 - Limonada Detox Com Couve

3 folhas de couve

1 limão

1/2 pera

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de Água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

114 - Suco Verde Sol

2 folhas de alface

2 folhas de couve

5 laranjas – suco

Bata o suco das 5 laranjas com a couve e a alface. Adicione gelo.

115 - Laranja Couve Detox

2 laranjas



2 folhas de couve

1/2 maçã

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

116 - Suco Detox De Beterraba Com Cenoura e Gengibre

1 beterraba

1 cenoura

Um pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

117 - Suco Detox De Pepino Com Abacaxi e Manga

1/2 pepino

Uma fatia de abacaxi

Meia manga

Uma laranja

200 ml de água



Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

118 – Suco Detox Mamão

Meio mamão papaia

5 morangos

2 laranjas

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

119 - Espinafre Detox

1 maçã

1 cenoura

3 folhas de couve

2 folhas de espinafre

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.



120 - Suco Detox de Abacaxi com Castanhas do Pará

2 fatias de abacaxi em pedaços

Algumas castanhas do Pará

300 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

121 - Suco Detox De Verão

100 gramas de poupa de açaí (congelado)

1 cenoura

5 acerolas

2 laranjas

300 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

122 - Suco Diurético Melancia e Melão

1 fatia de melancia

1 fatia de melão



5 folhas de hortelã

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

123 - Suco Laxante

6 laranjas – suco

3 ameixas secas sem sementes

1/2 mamão papaia

1 colher de chá de linhaça moída

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a linhaça que vai ser adicionada depois antes de servir.

124 - Manga Detox

2 mangas

2 limões – suco

5 folhas de hortelã

300 ml de água de coco

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



125 - Suco Verão Detox

2 limas da pérsia

2 figos sem cascas e picados

1 maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

300 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir.

126 - Suco Detox de Abacaxi Com Chia, Pepino E Maçã verde

1 maçã verde

1 fatia de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

2 rodelas de pepino

1 colher de sobremesa de chia

150 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificar, coe e adicione gelo se achar necessário.



127 - Suco Detox Termogênico de Beterraba Com Couve, Gengibre, Maçã e Chia

1 beterraba pequena

2 folhas de couve

¼ xícara de salsa

1 maçã sem sementes

1 limão - suco

1 pedaço pequeno de gengibre

1 colher de sopa de sementes de chia

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo e coe se achar necessário.

128 - Suco Detox de Espinafre

5 folhas de espinafre

1 colher de chá de chia

250 ml de água de coco

½ xícara de blueberry (mirtilo)

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.



129 - Suco Detox de Chia, Morango e Água de Coco

7 morangos

250 ml de água de coco

1 colher de sementes de chia

Bata tudo no liquidificador, com gelo se preferir.

130 - Suco Detox de Cenoura, Maçã e Chia

1 cenoura

1 colher de sopa de chia

1 maçã

250 ml de água de coco

4 folhas de hortelã

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo se preferir.

131 - Suco Detox Diurético: Hibisco com Abacaxi

200 ml de chá de hibisco



1 fatia de abacaxi

3 folhas de hortelã

Bata tudo no liquidificador, adicione gelo se achar necessário.

132 - Suco Detox De Abacaxi, Chia, Pepino e Maçã verde

1 maçã verde cortada em pedaços

1 fatia de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

1 colher de sobremesa de chia

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

133 - Suco Detox de Abacaxi, Melão e Mamão

Meio mamão papaia

1 fatia de melão

1 fatia de abacaxi

250 ml de água



Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

134 - Suco Detox de Abacaxi, Manga E Ameixa

1 ameixa preta seca

1 fatia de abacaxi

¼ de manga

Suco de um limão siciliano

1 colher de sopa de linhaça dourada

250 ml de água de coco

2 folhas de hortelã

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

135 - Suco Detox de Abacaxi Com Mamão

1/2 mamão papaia

1 fatia de abacaxi

250 ml de água

5 folhas de salsa



Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

136 - Suco Detox de Abacaxi, Hortelã e Clorofila

2 fatias de abacaxi

5 folhas de hortelã

1 sachê de clorofila congelada

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

137 - Suco Detox Digestivo De Abacaxi Com Cenoura

1 fatia de abacaxi

1 cenoura

2 ramos de erva doce

1 limão - suco

250 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



138 - Suco Detox de Abacaxi Com Gengibre

2 fatias de abacaxi

250 ml de água

1 pedaço de gengibre pequeno

3 folhas de hortelã

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

139 - Suco Detox de Abacaxi com Melancia

1 fatia de melancia

1 fatia de abacaxi

200 ml de água

1 pedaço pequeno de gengibre

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

140 - Suco Detox Queimador De Calorias

2 ameixas pretas sem caroços



1 fatia de abacaxi

350 ml de água de coco

5 folhas de hortelã

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

141 - Suco Detox de Abacaxi Com Couve e Melancia

1 fatia de melancia

1 fatia e meia de abacaxi

3 folhas de couve

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

142 - Suco Detox de Couve e Morango com Água de Coco

500 ml de água de coco

2 folhas de couve

7 morangos



3 laranjas - suco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

143 - Suco Detox de Couve, Gengibre, Maçã e Abacaxi

2 folhas de couve

1/2 maçã

2 fatias de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

Suco de um limão

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

144 - Suco Detox de Couve Com Gengibre e Laranja

2 folhas de couve

2 laranjas - suco

1 pedaço pequeno de gengibre



300 ml de água.

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário. Coe.

145 - Suco Detox de Couve Com Melão

2 folhas de couve

1 fatia de melão

1 laranja - suco

1 colher de sopa de linhaça dourada

1 pedaço de gengibre pequeno

250 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

146 - Suco Detox de Couve Com Laranja, Cenoura, Laranja e Maçã

2 folhas de couve

2 cenouras

1 laranja – suco



1 maçã

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

147 - Suco Detox Couve com Maçã Verde

1 folha de couve

1 fatia de melão

1/2 maçã verde

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

148 - Suco Detox De Couve Com Cenoura, Laranja Maçã E Mamão

2 laranjas – suco

1 folha de couve

1/2 maçã

1 cenoura



½ mamão papaia

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

149 - Suco de Couve, Maçã e Hortelã

2 folhas de couve

250 ml de água de coco

½ maçã

4 folhas de hortelã

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

150 - Suco Detox de Limão E Maracujá

2 maracujás – suco

2 limões - suco

200 ml de água

1 pedaço pequeno de gengibre

2 folhas de couve

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



151 - Suco Detox de Limão Gengibre E Hortelã

½ meio limão

1 colher de gengibre ralado

3 folhas de hortelã

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

152 - Suco Detox de Limão Com Mamão e Laranja

1 limão - suco

1 laranja - suco

1/2 mamão papaia

3 ameixas secas sem sementes

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



153 - Suco Detox de Limão, Hortelã, Maçã e Cenoura

1 limão - suco

1 maçã

1/2 cenoura

1 folha de couve

5 folhas de hortelã

200 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

154 - Suco Detox de Limão e Chá Verde

1 limões - suco

200 ml de chá verde

Esprema o limão no chá verde gelado e sirva.

155 - Suco Detox De Laranja, Limão, Maçã e Gengibre



3 laranjas – suco

1 limão - suco

2 cenouras

1 maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

150 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

156 - Suco Detox de Limão, Manjericão e Hortelã

1 limão - suco

4 folhas de hortelã

4 folhas de manjericão

400 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

157 - Suco Detox De Limão Com Cenoura e Linhaça



4 cenouras

2 limões - suco

1 colher de sopa de linhaça triturada

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

158 - Suco Detox de Limão Com Banana, Pera e Maçã

1 banana

½ pera

1 maçã

2 limões - suco

450 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

159 - Suco Detox Antioxidante de Limão

2 limões - suco

1 fatia de manga cortada em cubos



1 cenoura

5 folhas de hortelã

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

160 - Suco Detox de Limão Com Abóbora

2 Limões - suco

1 fatia pequena de abóbora

1 pedaço pequeno de gengibre

1/2 maçã

1 colher de sementes de girassol

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

161 - Suco Detox de Limão Com Laranja e Alface

1 limão - suco

2 laranjas limas - suco



4 folhas de alface

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

162 - Suco Detox De Limão Com Couve e Mel

1 limão - suco

1 folha de couve

250 ml de água

Uma colher de Mel

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

163 - Suco Detox de Melancia e Gengibre

2 fatias de melancia sem sementes

1 pedaço pequeno de gengibre ralado

1 colher de chá de linhaça triturada

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



164 - Suco Detox De Melancia Com Linhaça

2 fatias de melancia

1 limão - suco

1 pedaço pequeno de gengibre

1 colher de chá de linhaça triturada

Mel a gosto

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

165 - Suco Detox de Melancia Com Maçã e Gengibre

2 fatias de melancia

½ maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

1 limão - suco

150 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



166 - Suco Detox de Melancia, Açaí, Gengibre e Linhaça

2 fatias de melancia

1 colher de açaí

1 pedaço pequeno de gengibre

1 colher de linhaça triturada

1 limão - suco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

167 - Suco Detox de Melancia e Laranja

1 fatia de melancia sem sementes

Suco de 2 laranjas

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

168 - Suco Detox de Melancia, Canela, Limão e Água de Coco



1 fatia de melancia

1 limão - suco

1 pitada de canela

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

169 - Suco Detox de Melancia, Salsão, Maçã e Laranja

2 fatias de melancia

4 folhas de salsa

1 maçã

2 talos de salsão com folhas

3 ramos de erva-doce

1/2 cenoura

2 laranjas - suco

1 folha de couve

1/2 pepino picado

1 pera



Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

170 - Suco Detox De Melancia com Hortelã

1 fatia de melancia

5 folhas de hortelã

100 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

171 - Suco De Melancia, Pepino e Maçã

1 fatia de melancia

2 maçãs

1/1 pepino

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

172 - Suco Detox Energizante

1 banana



1 fatia de melancia

3 folhas de agrião

3 folhas de alface

1 colher de sopa de Goji Berry hidratada

1 colher de sopa de sementes de girassol

250 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

173 - Suco Detox Rosa de Goji Berry, Beterraba, Gengibre e Suco de Cramberry

1 fatia de beterraba

½ maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de suco de cramberry

1 colher de goji berry hidratada

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



174 - Suco Detox de Goji Berry, Gengibre e Mel

1 pedaço pequeno de gengibre

1 colher de chá de Goji Berry hidratada

1 colher de sopa de mel

250 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

175 - Suco Detox de Goji Berry, Beterraba, Morando e Laranja

1 laranja - suco

1 fatia pequena de beterraba

1 colher de sopa de goji berry hidratada

4 morangos

200 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



176 - Suco Detox de Beterraba com Iogurte e Laranja

½ beterraba

½ copo de iogurte natural desnatado

150 ml de água

1 laranja – suco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

177 - Suco Detox de Beterraba, Laranja, Morango e Iogurte

½ beterraba

5 morangos

1 laranja -suco

250 ml de água

1 iogurte natural desnatado

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



178 - Suco Detox de Beterraba, Aipo, Espinafre e Coentro

3 talos de aipo

1 beterraba

5 folhas de espinafre

3 folhas de coentro

200 ml de água

Sal

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

179 - Suco Detox Com Beterraba, Maçã e Erva-Doce

3 ramos de erva-doce picada

½ beterraba

1 maçã

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



180 - Suco Detox de Beterraba, Maçã e Cenoura

1 cenoura

½ beterraba

1 maçã

150 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

181 - Suco Detox De Beterraba, Laranja, Cenoura e Gengibre

1 beterraba

1 cenoura

1 laranja - suco

200 ml de água

1 pedaço pequeno de gengibre

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

182 - Suco Detox de Beterraba, Pepino e Cenoura



½ beterraba

½ pepino

2 cenouras

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

183 - Suco Detox de Beterraba, Goji Berry, Framboesa e Hibisco

1 fatia pequena de beterraba

1 colher de sopa de goji berry hidratada

5 framboesas

200 ml de chá de hibisco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

184 - Suco Detox de Beterraba, Maçã, Gengibre, Limão e Linhaça

1 beterraba

1 maçã



1 colher de sopa de farinha de linhaça

1 colher de gengibre

1 limão - suco

250 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário. Coe.

185 - Suco Detox De Beterraba, Morango, Romã E Suco de Uva

1 fatia de beterraba

1 colher de sopa de semente de romã

3 morangos

5 folhas de hortelã

1 copo de suco de uva

1 copo de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

186 - Suco Detox de Beterraba, Salsão, Gengibre e Pitaya Roxa



250 ml de água de coco

1 pitaya roxa

½ beterraba

Suco de 1 limão

1 talo de salsaão

1 pedaço pequeno de gengibre

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

187 - Suco Detox Termogênico De Beterraba Com Couve

1 beterraba

3 folhas de couve

3 folhas de salsa

1 maçã

1 limão - suco

1 pedaço de gengibre pequeno

1 colher de sopa de sementes de chia

200 ml de água



Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

188 - Suco Detox Rosa

1 fatia de beterraba

1 colher de sopa de semente de romã

3 mirtilos

4 folhas de hortelã

Meio copo de suco de uva

200 ml ou um copo de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

189 - Suco Detox Lichia e Romã

1 xícara de chá de lichia

1/2 xícara de romã

200 ml de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



190 - Suco Detox Hidratante

6 lichias

1 pêssego

200 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

191 - Suco Detox Para a Pele

200 ml de água de coco

6 framboesas

5 mirtilos

1 Ramo de folha de alecrim

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

192 - Suco Detox Calmante

Polpa de 1 maracujá

1 fatia de abacaxi



3 folhas de manjeriço

2 folhas se salsinha

250 ml de água de coco

1 colher de biomassa de banana verde

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

193 - Suco Detox De Frutas Vermelhas

200 ml de água de coco

5 amoras

5 framboesas

4 morangos

Um ramo de folhas de alecrim

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

194 - Suco Detox De Frutas Vermelhas com Melão

1 xícara de acerola

1 fatia de melancia sem sementes



1 fatia de melão

5 ou 6 amoras

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

195 - Suco Detox de Chá Verde Com Uva

1 copo de chá verde gelado

5 uvas verdes sem sementes

250 ml de água de coco

Bata todos os ingredientes no liquidificador, sirva gelado.

196 - Suco Detox de Chá Verde Com Abacaxi

2 fatias de abacaxi

200 ml de água de coco

3 folhas de hortelã

1 colher pequena de chá verde em pó

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



197 - Suco Detox De Uva, Kiwi e Maçã Verde

1 cacho de uva verde sem sementes

1 maçã verde

1 kiwi

1 litro de água

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

Tome ao longo do dia

198 - Suco Detox De Chia

1 colher de chá de semente de chia

1 fatia de abacaxi

½ cenoura

2 laranjas – suco

2 folhas de hortelã

Bata no liquidificador adicionando gelo.



199 - Suco Detox Goji Berry com Morango, Beterraba, Uva e Laranja

1 fatia de beterraba

1 colher de goji berry desidratada

5 morangos

150 ml de água de coco

1 laranja – suco

250 ml de suco de uva

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

200 - Suco Detox Melancia E Hortelã

5 folhas de hortelã

2 fatias de melancia em pedaços

Bata no liquidificador adicione gelo e sirva.

201 - Suco Detox De Maçã Verde

2 maçãs verdes



1 limão – suco

1 limão da pérsia – suco

200 ml de água

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

202 - Suco Detox de Uva Com Gengibre

250 ml de suco de uva integral

1 limão – suco

1 pedaço pequeno de gengibre

Bater o suco da uva com o limão junto ao pedacinho de gengibre no liquidificador, pode acrescentar gelo.

203 - Suco Detox de Abacaxi Com Chá Verde

200 ml de chá verde

1 fatia de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

5 folhas de hortelã

1 colher de chá de semente de linhaça

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

