



Mariane Oliveira

Saladas *Detox*



Saladas Criativas para Limpar o Organismo

- **Aviso Legal e Direitos Autorais**

Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora.

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Bem-vindo(a) ao seu guia prático de Saladas Detox. Este eBook foi criado para quem deseja desintoxicar o organismo de forma natural, leve e saborosa, sem dietas extremas ou receitas complicadas. Aqui você encontrará combinações inteligentes de vegetais, frutas, sementes e molhos equilibrados, pensadas para apoiar o funcionamento do fígado, melhorar a digestão e aumentar a energia no dia a dia.

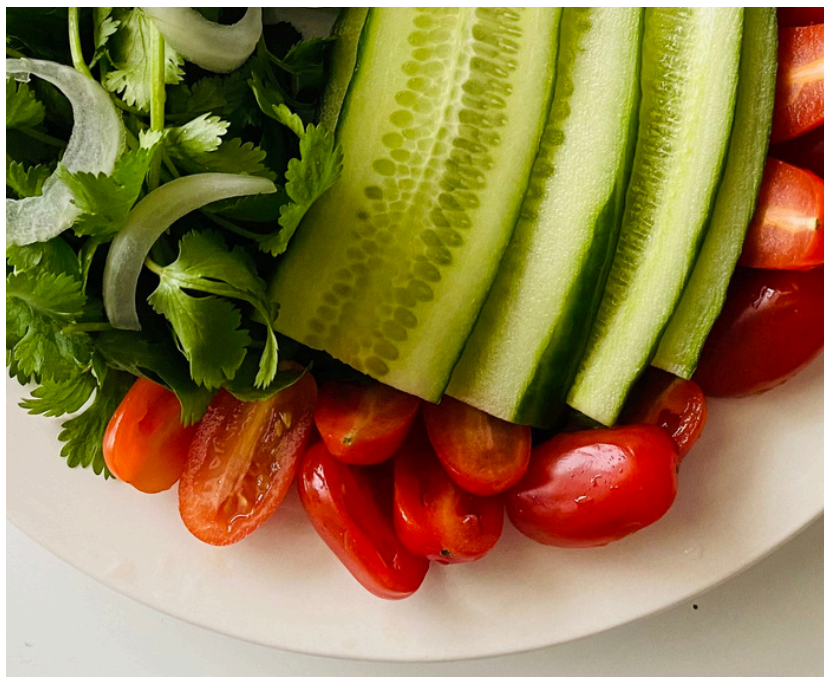


21 Receitas de Saladas Detox

Salada Verde Clássica

Detox

Combine folhas verdes variadas, pepino, salsinha e limão para uma salada leve e refrescante. Tempere com azeite extravirgem, suco de limão, pitada de sal marinho e sementes de chia. Ideal para acompanhar o almoço ou como jantar leve, ajudando na digestão e na eliminação de toxinas do dia a dia.



Detox de Cenoura e Beterraba

Rale cenoura e beterraba cruas, misture com rúcula e folhas de alface. Acrescente sementes de girassol e um fio de azeite com vinagre de maçã. Essa combinação colorida é rica em antioxidantes, fibras e vitaminas, auxiliando o fígado e deixando a pele mais bonita e saudável.



Salada de Quinoa

Detox

Cozinhe a quinoa em água com uma pitada de sal e deixe esfriar. Misture com pepino, tomate, cebola roxa, salsinha e hortelã. Tempere com limão e azeite. Essa salada é rica em proteínas vegetais e fibras, mantendo a saciedade e favorecendo o equilíbrio do organismo.



Detox de Folhas e Abacaxi

Use alface, rúcula e espinafre cru como base. Adicione cubos de abacaxi fresco e lascas de cenoura. Tempere com limão, azeite e um toque de gengibre ralado. A combinação de fibras e enzimas do abacaxi ajuda na digestão e reduz o inchaço abdominal.



Salada Detox de Grão-de-Bico

Misture grão-de-bico cozido com tomate, pepino, pimentão e cebola roxa. Finalize com salsinha, coentro e limão. Essa salada é rica em proteínas, minerais e fibras, ajudando a controlar a fome e a manter os níveis de energia estáveis ao longo do dia.



Detox de Repolho Roxo Crocante

Fatie repolho roxo bem fino e misture com cenoura ralada, maçã verde em cubos e sementes de gergelim. Tempere com limão, azeite e um toque de mel. Essa salada é rica em antioxidantes e ajuda a melhorar o funcionamento intestinal de forma suave.



Salada Detox de Pepino e Hortelã

Corte o pepino em rodellas finas e misture com folhas de hortelã fresca e cebola roxa. Tempere com limão, azeite e uma pitada de sal. Leve e hidratante, essa salada é perfeita para dias quentes e ajuda a combater a retenção de líquidos.



Detox de Maçã Verde e Nozes

Use folhas verdes como base e adicione maçã verde em fatias finas, nozes picadas e sementes de linhaça. Tempere com limão e azeite. A combinação de fibras, gorduras boas e antioxidantes favorece o equilíbrio glicêmico e a sensação de saciedade.



Salada Detox Tropical

Misture alface, rúcula, manga em cubos e lascas de coco fresco. Tempere com limão, azeite e um toque de pimenta-do-reino. Essa salada é rica em vitaminas, minerais e gorduras boas, trazendo leveza e energia sem pesar na digestão.



Detox de Abobrinha Crua

Corte a abobrinha em tiras finas tipo espaguete e misture com tomate cereja, manjeriço e azeite. Finalize com limão e sementes de abóbora. Essa salada é leve, pouco calórica e rica em fibras, ajudando a desinchar e a manter o intestino em dia.



Salada Detox de Brotos

Combine brotos de feijão, alfafa ou brócolis com folhas verdes, cenoura ralada e pepino. Tempere com limão, azeite e ervas frescas. Os brotos são concentrados em nutrientes e enzimas, potencializando o efeito detox e fortalecendo o sistema imunológico.



Detox de Tomate e Manjericão

Use tomates maduros em cubos, folhas de manjericão fresco e rúcula. Tempere com azeite, limão e uma pitada de sal marinho. Simples e aromática, essa salada é rica em licopeno e antioxidantes que protegem as células e favorecem a saúde do coração.



Salada Detox de Espinafre e Morango

Misture folhas de espinafre cru com morangos fatiados e amêndoas laminadas. Tempere com limão, azeite e um toque de vinagre balsâmico. A combinação de frutas e folhas traz doçura natural, fibras e antioxidantes que ajudam a combater inflamações.



Detox de Couve e Laranja

Pique a couve bem fininha e misture com gomos de laranja sem pele, cenoura ralada e sementes de girassol. Tempere com limão e azeite. Essa salada é rica em vitamina C, fibras e clorofila, auxiliando na limpeza do organismo e na disposição diária.



Salada Detox Mediterrânea

Combine alface, pepino, tomate, azeitonas e grão-de-bico. Tempere com azeite, limão, orégano e um toque de pimenta. Inspirada na dieta mediterrânea, essa salada é equilibrada em gorduras boas, fibras e antioxidantes, favorecendo o bem-estar geral.



Detox de Rúcula e Pera

Use rúcula como base e adicione pera em fatias finas, nozes e sementes de chia. Tempere com limão, azeite e um fio de mel, se desejar. Essa combinação traz crocância, doçura natural e fibras que ajudam a controlar o apetite e o equilíbrio intestinal.



Salada Detox de Lentilha

Cozinhe lentilhas até ficarem macias e misture com cenoura, cebola roxa, salsinha e tomate. Tempere com limão, azeite e cominho. Rica em proteínas vegetais e ferro, essa salada sustenta bem e contribui para a energia e a saúde do sangue.



Detox de Pepino e Abacate

Misture pepino em cubos, abacate, coentro e cebola roxa. Tempere com limão, azeite e uma pitada de sal. Cremosa e refrescante, essa salada oferece gorduras boas, fibras e minerais que ajudam na saciedade e no equilíbrio hormonal.



Salada Detox

Crocante de Legumes

Combine cenoura, pepino, pimentão e repolho em tiras finas. Tempere com limão, azeite e gengibre ralado. Colorida e rica em fibras, essa salada estimula a mastigação, melhora a digestão e contribui para a sensação de leveza após as refeições.



Detox de Folhas com Gergelim

Use alface, agrião e rúcula como base e finalize com sementes de gergelim e linhaça. Tempere com limão, azeite e um toque de shoyu com baixo teor de sódio. Essa salada é simples, funcional e ajuda a regular o intestino e o metabolismo.



Salada Detox Completa do Dia

Misture folhas verdes, um legume cru ralado, uma fruta em cubos, uma semente e um grão cozido, como quinoa ou grão-de-bico. Tempere com limão e azeite. Essa fórmula base permite criar variações diárias de saladas detox equilibradas e saborosas.



Clique e Compre Ebooks

Talvez você goste deste livro

Saiba Mais

