

PLANO DETOX

21 RECETAS FÁCEIS
PARA DESINCHARE
GANHAR ENERGIA



- **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.

**DESCUBRA 21 RECEITAS DETOX
SIMPLES, SABOROSAS E IDEAIS PARA
DESINCHAR, AUMENTAR A ENERGIA E
APOIAR UMA ROTINA MAIS LEVE.
ABAIXO VOCÊ ENCONTRA
SUGESTÕES DE SUCOS, ÁGUAS
AROMATIZADAS E SOPAS DETOX,
SEMPRE COM INGREDIENTES FÁCEIS
DE ACHAR, COMO LIMÃO, GENGIBRE,
COUVE, PEPINO E FRUTAS FRESCAS.
USE ESTA LISTA COMO BASE PARA
MONTAR SEU CARDÁPIO DA
SEMANA, ALTERNANDO SABORES E
COMBINAÇÕES CONFORME O SEU
GOSTO.**

1. SUCO VERDE

CLÁSSICO

INGREDIENTES: 1 FOLHA DE COUVE, 1/2 MAÇÃ, SUCO DE 1 LIMÃO, 1 PEDAÇO PEQUENO DE GENGIBRE, 200 ML DE ÁGUA GELADA.
COMO FAZER: BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR, COE SE DESEJAR E BEBA EM SEGUIDA.

2. SUCO DETOX DE ABACAXI E HORTELÃ

INGREDIENTES: 1 FATIA GROSSA DE ABACAXI, 5 FOLHAS DE HORTELÃ, 1/2 LIMÃO, 200 ML DE ÁGUA.
COMO FAZER: BATA BEM NO LIQUIDIFICADOR ATÉ FICAR HOMOGÊNEO.



3. SUCO DE CENOURA COM LARANJA

INGREDIENTES: 1 CENOURA PEQUENA, SUCO DE 2 LARANJAS, 1 PEDAÇO DE GENGIBRE.

COMO FAZER: BATA TUDO E SIRVA COM GELO.

4. SUCO DETOX DE MELANCIA

INGREDIENTES: 2 XÍCARAS DE MELANCIA EM CUBOS, SUCO DE 1 LIMÃO, FOLHAS DE HORTELÃ A GOSTO.

COMO FAZER: BATA NO LIQUIDIFICADORE CONSUMA SEM COAR.



5. SUCO DE PEPINO COM LIMÃO

INGREDIENTES: 1/2 PEPINO, SUCO DE 1 LIMÃO, 200 ML DE ÁGUA, GELO A GOSTO.

COMO FAZER: BATA TUDO E BEBA BEM GELADO.

6. SUCO VERDE COM MAÇÃ E CHIA

INGREDIENTES: 1 FOLHA DE COUVE, 1 MAÇÃ PEQUENA, 1 COLHER (CHÁ) DE CHIA, 200 ML DE ÁGUA.

COMO FAZER: BATA A COUVE, MAÇÃ E ÁGUA; MISTURE A CHIA AO FINAL.



7. SUCO DETOX DE BETERRABA

INGREDIENTES: 1/2 BETERRABA PEQUENA CRUA, 1 CENOURA PEQUENA, SUCO DE 1 LARANJA, ÁGUA SE NECESSÁRIO.

COMO FAZER: BATA TUDO ATÉ FICAR LISO.

8. SUCO DE LIMÃO, GENGIBRE E CÚRCUMA

INGREDIENTES: SUCO DE 1 LIMÃO, 1 PEDAÇO PEQUENO DE GENGIBRE, 1 PITADA DE CÚRCUMA EMPÓ, 200 ML DE ÁGUA.

COMO FAZER: BATA OU MISTURE BEM E SIRVA COM GELO.



9. SUCO DETOX DE KIWIE MAÇÃ

INGREDIENTES: 1 KIWIE, 1/2 MAÇÃ, 200 ML DE ÁGUA,
GELO A GOSTO.

COMO FAZER: BATA TUDO NO LIQUIDIFICADOR.

10. SUCO DE UVA INTEGRAL COM LIMÃO

INGREDIENTES: 150 ML DE SUCO DE UVA INTEGRAL,
SUCO DE 1/2 LIMÃO, ÁGUA E GELO A GOSTO.

COMO FAZER: MISTURE BEM E SIRVA
IMEDIATAMENTE.



11. ÁGUA DETOX DE LIMÃO E PEPINO

INGREDIENTES: 1/2 LIMÃO EM RODELAS, 4 RODELAS FINAS DE PEPINO, FOLHAS DE HORTELÃ, 1 LITRO DE ÁGUA.

COMO FAZER: COLOQUE TUDO EM UMA JARRA, DEIXE NA GELADEIRA POR PELO MENOS 1 HORA ANTES DE BEBER.

12. ÁGUA DETOX DE LARANJA E GENGIBRE

INGREDIENTES: 1 LARANJA EM RODELAS, 3 RODELAS FINAS DE GENGIBRE, 1 LITRO DE ÁGUA.

COMO FAZER: MISTURE EM UMA JARRA E DEIXE DESCANSAR NA GELADEIRA.



13. ÁGUA DETOX DE MORANGO E MANJERICÃO

INGREDIENTES: 5 MORANGOS FATIADOS, FOLHAS DE MANJERICÃO, 1 LITRO DE ÁGUA.

COMO FAZER: JUNTE TUDO E DEIXE GELAR POR ALGUMAS HORAS.

14. CHÁ GELADO DETOX DE HIBISCO

INGREDIENTES: 1 COLHER (SOPA) DE HIBISCO SECO, 300 ML DE ÁGUA QUENTE, RODELAS DE LIMÃO, GELO.

COMO FAZER: FAÇA A INFUSÃO, ESPERE ESFRIAR, ADICIONE LIMÃO E GELO.



15. CHÁ VERDE COM LIMÃO

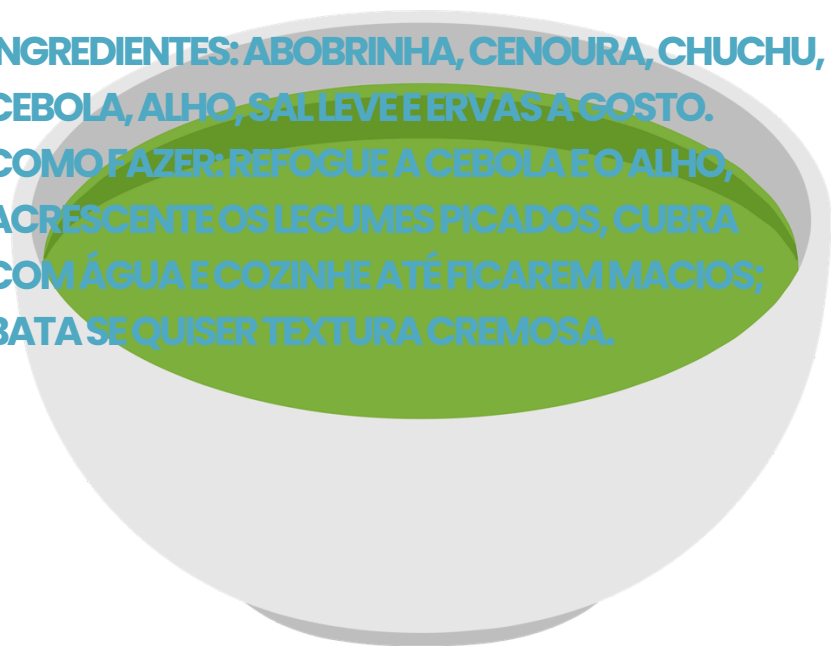
INGREDIENTES: 1 SACHÊ DE CHÁ VERDE, 200 ML DE ÁGUA QUENTE, SUCO DE 1/2 LIMÃO.

COMO FAZER: PREPARE O CHÁ, ESPERE AMORNAR E ADICIONE O LIMÃO.

16. SOPA DETOX DE LEGUMES

INGREDIENTES: ABOBRINHA, CENOURA, CHUCHU, CEBOLA, ALHO, SAL LEVE E ERVAS A GOSTO.

COMO FAZER: REFOGUE A CEBOLA E O ALHO, ACRESCENTE OS LEGUMES PICADOS, CUBRA COM ÁGUA E COZINHE ATÉ FICAREM MACIOS; BATA SE QUISER TEXTURA CREMOSA.



17. CREME DETOX DE ABÓBORA

INGREDIENTES: ABÓBORA EM CUBOS, CEBOLA,
ALHO, GENGIBRE, SAL LEVE.

COMO FAZER: COZINHE A ABÓBORA COM
TEMPEROS, BATA NO LIQUIDIFICADOR E VOLTE À
PANELA PARA AQUECER.

18. SOPA DE COUVE- FLOR COM ALHO-PORÓ

INGREDIENTES: COUVE-FLOR, ALHO-PORÓ,
CEBOLA, SAL LEVE, AZEITE.

COMO FAZER: REFOGUE, COZINHE COM ÁGUA E
BATA ATÉ FICAR CREMOSA.



19. SMOOTHIE DETOX DE BANANA E ESPINAFRE

INGREDIENTES: 1 BANANA, 1 PUNHADO DE ESPINAFRE, 200 ML DE ÁGUA OU BEBIDA VEGETAL, GELO.

COMO FAZER: BATA TUDO ATÉ FICAR CREMOSO.

20. SMOOTHIE DE MANGA COM GENGIBRE

INGREDIENTES: 1/2 MANGA, 1 PEDAÇO PEQUENO DE GENGIBRE, 200 ML DE ÁGUA OU ÁGUA DE COCO.

COMO FAZER: BATA BEM NO LIQUIDIFICADOR.



21. SMOOTHIE DETOX DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES: 1/2 XÍCARA DE FRUTAS VERMELHAS CONGELADAS, 1/2 BANANA, 200 ML DE ÁGUA OU BEBIDA VEGETAL.
COMO FAZER: BATA ATÉ OBTER UMA TEXTURA CREMOSA E SIRVA NA HORA.



USE ESTAS 21 RECEITAS COMO BASE, VARIANDO QUANTIDADES E COMBINANDO INGREDIENTES CONFORME SUA ROTINA. LEMBRE-SE DE MANTER BOA HIDRATAÇÃO AO LONGO DO DIA E, SE TIVER ALGUMA CONDIÇÃO DE SAÚDE ESPECÍFICA, CONSULTE UM PROFISSIONAL ANTES DE INICIAR QUALQUER PLANO DETOX MAIS INTENSO.



CLIQUE E COMPRE EBOOKS

TALVEZ VOCÊ GOSTE DESTELIVRO

SAIBA MAIS

