27

SUCOS

DETOX

Para emagrecer rápido

Projeto
Reeducação Alimentar

SUMÁRIO

PÁGINA

Introdução 1
Informações 2
Top 3 sucos detox 3
Suco de couve, beterraba e gengibre 4
Suco de limão, laranja e alface 5
Suco verde de couve, limão e pepino 6
Suco detox de tomate 7
Suco de melancia e gengibre 8
Suco de abacaxi e couve 9
Suco de melancia , caju e canela 10
Suco de limão com hortelã e manjericão 11
Suco de água de coco com banana 12
Suco de beringela com limão 13
Suco de maçã e gengibre 14
Suco de couve com maracujá 15
Suco de uva com limão 16
Suco de laranja com gergelim 17
Suco de limão com chá verde e gengibre 18

SUMÁRIO

PÁGINA

Suco de limão laranja e ameixa 19
Suco detox cenoura repolho e maçã 20
Suco de couve cenoura salsinha e maçã 21
Suco detox uva kiwi e laranja lima 22
Suco de melancia com aipo 23
Suco detox de abacaxi com erva-doce 24
Suco detox de uva simples 25
Suco detox de batata doce 26
Suco detox de lichia 27

SUCOS DETOX

PARA QUE SERVE?

Introdução

Quando se trata de saúde, temos que ficar sempre por dentro das novidades.

Os sucos detox estão muito em alta, prometem desintoxicar o corpo e nos livrar do acúmulo de líquidos, é uma excelente fonte de vitamina para o dia a dia e, de quebra, aliado de quem quer perder peso.

Os sucos compostos por frutas e folhas tem potencial de contribuir com o emagrecimento, mas principalmente ajudam a combater os radicais livres, que são aquelas substâncias que oxidam as células,

Efeitos do suco detox

- Eliminação de toxinas;
- Redução do inchaço;
- Aceleração do metabolismo;
- Aumento da disposição;
- **Impedimento do acúmulo de gordura;**

INFORMAÇÕES

- Quem não pode tomar o suco detox?

existem algumas contraindicações para o suco detox, ele não é ideal para:

- Grávidas
- Lactantes
- Pessoas que sofrem de problemas gastrointestinais
- Pessoas que são imunossupressoras
- Diabéticos não controlados

- Um copo de suco detox substitui uma refeição?

Ele não substitui uma refeição completa, porém, dependendo da composição e de necessidades individuais, pode substituir o café da manhã.

- Qual é a hora certa de tomar o suco detox?

Se optar pela manhã, bebendo o suco detox em jejum, vai garantir uma alta absorção de nutrientes, já que o seu estômago estará vazio. O suco vai potencializar a sua digestão e acelerar o seu metabolismo.

Durante o dia, como no intervalo do lanche da tarde, você vai eliminar toxinas, manter o intestino em funcionamento e bem nutrido, mas com um consumo calórico baixo.

TOP 3

Receitas dos melhores sucos selecionados

3

LARANJA

200 ml de suco de laranja
1/2 cenoura média crua
4 folhas de couve-manteiga
1/2 maçã
1/4 mamão papaia

SUCO VERDE

2 laranjas sem casca
3 folhas lavadas de couve
1 colher de chá de gengibre ralado
1 litro de água

MELANCIA

3 fatias de melancia sem semente
1 colher de chá de linhaça triturada
1 colher de chá de gengibre ralado

Lave bem todos os ingredientes e bata tudo no liquidificador. Acrescente gelo se preferir. NÃO acrescente açúcar.

MODO DE PREPARO

SUCO DE COUVE BETERRABA E GENGIBRE

4

Ingredientes

2 folhas de couve
1 colher de folhas de hortelã
1 maçã, 1 cenoura ou 1 beterraba
1/2 pepino
1 colher de café de gengibre ralado
1 copo de água

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir.

Benefícios

Possui numerosos ingredientes nutricionais. Minerais como o Magnésio, Potássio, Cálcio e traços de Cobre, Ferro e Zinco. Além disso, o suco de beterraba tem presente aminoácidos que realmente ajudam a construir proteínas dentro de seu corpo e antioxidantes que combatem e destroem os radicais livres.

SUCO DE LIMÃO LARANJA E ALFACE

5

Ingredientes

Suco de 1 limão
Suco de 2 laranjas-lima
6 folhas de alface
½ copo de água

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem utilizar açúcar.

Benefícios

Ajuda a emagrecer, por conter poucas calorias por ser rico em fibras que almentam a sensação de saciedade.
Combate a insônia, por ter propriedades calmantes.
Combate prisão de ventre, por ser rico em fibras.

SUCO VERDE DE COUVE LIMÃO E PEPINO

6

Ingredientes

1 folha de couve
suco de ½ limão
1/3 de pepino sem casca
1 maçã vermelha sem casca
150 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber a seguir, de preferência sem açúcar.

Benefícios

É considerado um dos melhores desintoxicantes para o organismo onde se torna possível por meio dele eliminar medias e substâncias nocivas, além de ser uma fonte rica em vitaminas e sais minerais.

SUCO DETOX DE TOMATE

7

Ingredientes

150 ml de suco de tomate pronto
25 ml de suco de limão
Água com gás

Modo de preparo:

Misturar em um copo os ingredientes e adicionar gelo na hora de beber.

Benefícios

é uma fruta muito rica em minerais e vitaminas, incluindo potássio, licopeno e vitaminas A, C e B6. O licopeno é um anitoxidante e ajuda na prevenção de vários tipos de câncer e doenças cardíacas. O suco do tomate ajuda a frear o seu apetite e ajuda na perda de peso.

SUCO DE MELANCIA E GENGIBRE

8

Ingredientes

3 fatias de melancia sem caroço
1 colher de chá de linhaça triturada
1 colher de chá de gengibre ralado

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, sem adoçar.

Benefícios

A colina encontrada na melancia ajuda a diminuir a inflamação no organismo. O efeito é reforçado pelas propriedades anti-inflamatórias do gengibre;
Devido ao fato de ser composta por vitamina A, a melancia também contribui com a saúde da pele e dos cabelos;
O gengibre é conhecido por diminuir a náusea e auxiliar o combate de gripes e resfriados.

SUCO DE ABACAXI E COUVE

9

Ingredientes

100 ml de água gelada
1 rodela de pepino
1 maçã verde
1 fatia de abacaxi
1 colher de chá de gengibre ralado
1 colher de sobremesa de chia
1 folha de couve

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.

Benefícios

Ambos os ingredientes, quando utilizados juntos, ajudam a desintoxicar, eliminar excessos e inchaço do organismo, eliminando a retenção de líquido.

SUCO DE MELANCIA CAJU E CANELA

10

Ingredientes

1 fatia de média de melancia
Suco de 1 limão
150 ml de água de coco
1 colher de café de canela
1 castanha de caju

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.

Benefícios

É uma boa alternativa de suco saudável, além de ajudar a Emagrecer Com Saúde, hidratantes e saborosos, têm ação desintoxicante, isto é, ajudam nosso organismo a eliminar toxinas, aumentando assim o bem estar e ajudando a prevenir inúmeras doenças.

SUCO LIMÃO COM HORTELÃ E MANJERICÃO

11

Ingredientes

1 Limão espremido.
3 folhas de Hortelã.
3 folhas de Manjericão.
2 colheres de açúcar.
5 pedras de gelo.

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e complete com água até 500 ml. Bata e sirva.

Benefícios

É um poderoso efeito calmante e pode ajudar a relaxar, diminuir a ansiedade, estresse e melhorar a qualidade do sono, combatendo a insônia. Trata-se de uma excelente fonte de fibras, proteínas, minerais como zinco, ferro, manganês, potássio, magnésio, cálcio e vitaminas A, B, C, E e K.

SUCO DE ÁGUA DE COCO COM BANANA

12

Ingredientes

1 copo (250ml) de Água de Coco.
1/2 banana.
1 sachê de polpa congelada de Cacau.
1 colher (sopa) de chia.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Benefícios

Rico em potássio, perfeito para baixar a pressão arterial.
Rico em fibras, a inclusão de bananas nas dietas ajuda a normalizar o trânsito intestinal, permitindo melhorar os problemas de constipação sem o uso de laxantes.

SUCO BERINGELA COM LIMÃO

13

Ingredientes

1 Berinjela crua.
2 litros de água.
4 Limões.

Modo de preparo:

Corte a berinjela em fatias, sem tirar a casca e depois coloque em uma jarra com 1 litro de água. Em seguida, esprema os limões e misture com a água de berinjela. Depois, Coloque o suco para gelar e consuma ao longo do dia até acabar.

Benefícios

É um excelente remédio caseiro para o colesterol alto, que serve para baixar seus valores de forma natural. A berinjela contém um alto teor de substâncias antioxidantes, especialmente na casca.

SUCO MAÇÃ E GENGIBRE

14

Ingredientes

1/3 de Abacaxi sem casca.
1 Maçã com casca e sem sementes.
1 colher (chá) de Gengibre fresco.
2 copos (500ml) de água.

Modo de preparo:

Pique o abacaxi e a maçã e coloque no liquidificador. Adicione os demais ingredientes e bata até ficar homogêneo. Beba uma vez por dia, sem adoçar.

Benefícios

É riquíssimo em fibras e um potente suco detox, pois ambos os alimentos possuem propriedades que ajudam a limpar o organismo.

SUCO DE COUVE COM MARACUJÁ

15

Ingredientes

1 litro de água gelada.
2 xícaras (chá) de couve-manteiga picada.
1 xícara (chá) de polpa de Maracujá.
1/2 xícara (100ml) de suco puro de limão..

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Benefícios

Ele pode ajudar no emagrecimento e ser uma poderosa bebida antioxidante, que ajuda a prevenir doenças por neutralizar os radicais livres que levam ao envelhecimento precoce das células.

SUCO DE UVA COM LIMÃO

Ingredientes

1 copo (250ml) de suco concentrado de Uva.
1 xícara (chá) de Couve picada.
Suco puro de 1 limão.
1 cenoura pequena ralada.
2 folhas de rúcula.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Benefícios

Contribui com o combate aos radicais livres, que são substâncias prejudiciais que podem danificar as células, Diminuição dos riscos de desenvolvimento de coágulos sanguíneos.

SUCO DE LARANJA E GERGELIM

17

Ingredientes

1 copo (250ml) de suco puro de laranja.
1/2 xícara (chá) de Couve.
1 colher (sopa) de farelo de aveia.
1 colher (sopa) de Gergelim.
3 colheres (sopa) de beterraba ralada.
Mel a gosto.

Modo de preparo:

Bata todos ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Benefícios

pode ajudar na redução do colesterol sanguíneo, que quando elevado pode levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Ele contém ácido fólico, a famosa vitamina B9, que é importante para o organismo.

SUCO DE LIMÃO COM CHÁ VERDE E GENGIBRE

18

Ingredientes

100ml de suco de limão
200ml de chá verde
Raspas de gengibre

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e beba depois de coar.

Benefícios

O gengibre é termogênico, ou seja, aumenta a temperatura do organismo e acelera a queima de calorias.
Ao consumir ao longo do dia, a gula e a ansiedade ficam controladas.

SUCO DE LIMÃO LARANJA E AMEIXA

19

Ingredientes

Suco de 1 limão
Suco de 1 laranja
1 fatia de mamão
5 ameixas secas sem sementes

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

É um ótimo remédio caseiro para tratar a prisão de ventre, pois a laranja é rica em vitamina C e é uma excelente fonte de fibras,

SUCO DETOX CENOURA REPOLHO E MAÇÃ

20

Ingredientes

5 cenouras, ¼ de repolho verde pequeno, ½ maçã
Modo de preparo: Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

Possui alguns desses nutrientes: vitamina A, C, E e K e as do complexo B, além de cálcio, magnésio, manganês, ferro e potássio e ainda ácido fólico, riboflavina e tiamina (poderosos antioxidantes) e alto teor de fibras, que inibe a fome.

SUCO DE COUVE CENOURA SALSINHA E MAÇÃ

Ingredientes

5 a 6 cenouras, 4 folhas de couve, 4 galhinhos de salsinha, ½ maçã e 1,5 litros de água.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

É riquíssimo em fibras e um potente suco detox, pois ambos os alimentos possuem propriedades que ajudam a limpar o organismo. A couve é anti-inflamatória e auxilia no processo de cicatrização, enquanto a maçã contribui para a prevenção de infecções e possui propriedades antioxidantes.

SUCO DETOX UVA KIWI E LARANJA LIMA

Ingredientes

1 xícara de uva itália sem as sementes, 3 kiwis, 1 laranja lima descascada deixando a parte branca e 1,5 litros de água.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

Entre os benefícios do suco estão uma pele saudável e bonita, pressão sob controle e um coração saudável.

SUCO DE MELANCIA COM AIPO

Ingredientes

2 fatias médias de melancia, 1 talo de aipo com as folhas

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

Ganho de massa muscular, emagrecimento, diminuição da pressão arterial e anti-inflamatório.

SUCO DETOX DE ABACAXI COM ERVA-DOCE

24

Ingredientes

1/2 abacaxi, 1/2 bulbo de erva-doce sem as folhas, 2 hastes de hortelã e 1/2 copo (200 ml) de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

Limpeza e eliminação de parte das toxinas armazenadas no organismo humano.
Melhoria da digestão e prevenção de problemas como flatulência, prisão de ventre e inchaço graças à bromelaína encontrada na composição do abacaxi.

SUCO DETOX DE UVA SIMPLES

Ingredientes

1 copo (200 ml) de suco de uva integral, 2 colheres (chá) de gengibre e 1 colher (café) de canela em pó.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

O suco ajuda na reparação das células do corpo e ajuda a prolongar a juventude da pele; Favorece as funções do fígado e é um rico estimulante digestivo; Acelera o metabolismo, reduzindo o ácido úrico.

SUCO DETOX DE BATATA DOCE

Ingredientes

½ batata-doce, 1 maçã pequena e 6 amêndoas

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

Ação anti-inflamatória. Graças ao fato de apresentar efeito anti-inflamatório, o suco de batata doce pode ser utilizado por pessoas que possuem quadros de reumatismo.
Para emagrecer e ganho de massa muscular.

SUCO DETOX DE LICHIA

Ingredientes

6 lichias sem casca e sem sementes, 150ml de água de coco e 1 pêssego

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba logo em seguida.

Benefícios

Tem baixas calorias ajuda emagrecer e da ganho de massa muscular.
Ajuda na saúde dos cabelos e no fortalecimento das unhas.

Projeto
Reeducação Alimentar

Mulher Emagrece 41 kg Após Seguir Projeto de Reeducação Alimentar
CLIQUE AQUI e Conheça Toda a História Dela.

www.projetoreeducacaoalimentar.com

Responsável: Lucas dos Santos Pimenta