

13 RECEITAS DE SUCO DE TOX



SUCO DETOX SIMPLES DE CHÁ VERDE E COUVE

— INGREDIENTES —

150 ml de chá verde;
½ maçã com casca;
1 folha de couve;
Gelo a gosto.

— MODO DE PREPARO —

O chá verde industrializado não apresenta as mesmas propriedades do chá “in natura”. Prepare o chá, deixe em infusão, espere esfriar. Lave a maçã e a folha de couve. A seguir, bata tudo no liquidificador e tome imediatamente.

SUCO DETOX SIMPLES DE GENGIBRE E HORTELÃ

— INGREDIENTES —

150 ml de água de coco;
1 fatia de melão pequena;
1 colher de café de raspas de gengibre;
1 punhado de folhas de hortelã frescas;
Gelo a gosto;
Adoçante, se necessário.

— MODO DE PREPARO —

A água de coco fresco terá resultados melhores. Raspe o gengibre na hora de consumir. Lave bem as folhas de hortelã. Liquidifique tudo e consuma na mesma hora.

SUCO DETOX SIMPLES DE ABACAXI E SALSÃO

— INGREDIENTES —

150 ml de água;
1 fatia de abacaxi;
1 talo de salsão;
Gelo a gosto.

— MODO DE PREPARO —

Utilize água mineral ou filtrada. Lave bem o salsão e descasque o abacaxi na hora. Bata tudo no liquidificador.



SUCO DETOX SIMPLES LARANJA E GENGIBRE

— INGREDIENTES —

1 laranja;
2 folhas de couve;
Raspas de gengibre;
½ litro de água;
Gelo a gosto;
Adoçante, se necessário.

— MODO DE PREPARO —

Descasque a laranja e retire as sementes. Lave bem as folhas de couve. Raspe o gengibre na hora. Liquidifique tudo e sirva.

SUCO DETOX SIMPLES DE ERVA CIDREIRA COM ABACAXI

— INGREDIENTES —

150 ml de água de coco;
Meia xícara de abacaxi picado;
Meia xícara de chá de erva-cidreira;
Gelo a gosto;
Adoçante, se necessário.

— MODO DE PREPARO —

Descasque e pique o abacaxi na hora de preparar o detox. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

SUCO DETOX SIMPLES DE LARANJA COM LIMÃO

— INGREDIENTES —

1 xícara de suco de laranja natural;
Suco de 1 limão fresco;
1 cenoura descascada;
1 colher de sopa de linhaça;
Gelo a gosto;
Adoçante, se necessário.

— MODO DE PREPARO —

Basta liquidificar tudo e seu suco detox estará pronto para ser consumido.



SUCO DETOX SIMPLES DE MAÇA COM COUVE

— INGREDIENTES —

2 maçãs;
2 folhas de couve fresca;
1 laranja;
Mel de agave para adoçar;
Gelo a gosto.

— MODO DE PREPARO —

Descasque a laranja, retire as sementes, mas mantenha boa parte do bagaço. Lave bem a couve e as maçãs. Bata tudo no liquidificador.

SUCO DETOX SIMPLES DE TOMATE

— INGREDIENTES —

200 ml de suco de tomate;
200 ml de água mineral com gás e gelada;
Gotinhas de pimenta Tabasco, mas não exagere;
Gotas de suco de limão fresco.

— MODO DE PREPARO —

Esse suco não deverá ser batido no liquidificador, pois o gás da água se perderá. Basta misturá-lo e beber.

SUCO DETOX SIMPLES DE GOJI BERRY E MORANGO

— INGREDIENTES —

1 xícara de morangos frescos;
1 colher de sopa de goji berry seca;
200 ml de água de coco;
2 colheres de sopa de suco de uva branca;
Gelo a gosto;
Adoçante, se necessário.

— MODO DE PREPARO —

Lave bem os morangos, retire as folhinhas. Bata com os outros ingredientes no liquidificador. Esse suco detox é delicioso!



SUCO DETOX SIMPLES DE MELANCIA COM LINHAÇA

— INGREDIENTES —

2 fatias de melancia;
Suco de limão;
1 colher de café de gengibre ralado;
1 colher de chá de linhaça triturada;
Mel de agave;
Gelo a gosto.

— MODO DE PREPARO —

Retire a casca e os caroços da melancia. Rale o gengibre e esprema o limão na hora do preparo. Liquidifique tudo e sirva.

SUCO DETOX SIMPLES DE BATATA YACON

— INGREDIENTES —

1 batata yacon;
1 maçã pequena;
200 ml de chá verde;
3 amêndoas;
Gelo a gosto;
Adoçante, se necessário.

— MODO DE PREPARO —

Retire a casca da batata yacon, lave a maçã e retire as sementes. Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

SUCO DETOX SIMPLES DE UVA E CANELA

— INGREDIENTES —

200 ml de suco de uva;
1 colher de café de gengibre ralada;
1 colher de café de canela;
Gelo a gosto;
Adoçante, se necessário.

— MODO DE PREPARO —

Rale o gengibre na hora do preparo, junte os demais ingredientes e liquidifique tudo.



CONCLUSÃO

ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS E TRANSFORME SUA VIDA! ACADEMIA

Este livro digital tem o objetivo de auxiliá-lo a ter uma alimentação mais saudável apresentando receitas que podem facilitar seu dia a dia.

Recomendamos, no entanto, que procure um profissional da área para acompanhamento e avaliações.

Lembre-se, a boa alimentação e a prática de exercícios físicos não devem ser esporádicos. Faça um compromisso com você mesmo e dedique-se para comer de maneira consciente e incluir atividade física na sua rotina. Você vale esse esforço.

Nós acreditamos que o hábito da atividade física e da boa alimentação são objetivos que vão além de um belo corpo. Os resultados físicos são consequências de uma vida com equilíbrio entre o corpo e a mente.

Qualidade de vida é nosso compromisso.