Suco

Verde

DETOX
DETOX
DETOX



25 SUCOS DETOX

Os sucos Detox são grandes aliados do organismo porque ajudam a eliminar o excesso de toxinas que podem acelerar o processo de envelhecimento, provocar inchaço, espinhas e até dificultam a perda de peso.

Esses sucos são ricos em nutrientes e fibras que melhoram o funcionamento dos sistemas imunológico e digestivo. Seu consumo diário pode trazer grandes benefícios como maior disposição, mais facilidade para perder peso, melhora na pele e redução de inchaços.

Por que você deveria fazer um Detox?

Quando o corpo está sobrecarregado com toxinas, como resultado de uma dieta pobre em nutrientes ou um período prolongado de ingestão de álcool, por exemplo, o metabolismo fica mais lento. Isso resulta em sensação de cansaço, retenção de líquidos, sono agitado e aumento da ansiedade.

Por que o Detox ajuda a emagrecer?

O Detox contribui para a perda de peso porque envolve uma redução na quantidade de calorias ingeridas, fazendo com que a pessoa gaste mais energia do que consome. E isto inevitavelmente leva ao emagrecimento.

O fato do método eliminar substâncias prejudiciais ainda pode contribuir para melhorar a digestão, o que refletiria em uma queima de gorduras mais eficaz. e ajudaria a emagrecer.

A seguir algumas receitas de Sucos Detox para te ajudar no processo de emagrecimento:



Couve, laranja e gengibre

Ingredientes:

- 4 colheres (sopa) de couve cortada com o talo 2
- laranjas cortadas em cubos
- 1 colher (sobremesa) de gengibre ralado açúcar
- demerara ou mascavo a gosto
- limão a gosto

Modo de Preparo

- No liquidificador, bata 750 ml de água com a couve, as laranjas e o gengibre.
- Depois de bem batido, coe.
- Adoce com o açúcar e adicione algumas gotas de limão.
- Beba com gelo.

Couve, maçã e limão

Ingredientes:

- 2 folhas de couve
- 1 maçã com casca
- 1 limão
- gengibre a gosto
- 10 folhas de hortelã

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador com 500 ml de água gelada.
- Sirva logo em seguida.

Couve, laranja e água de coco

Ingredientes:

- 1 folha de couve manteiga picada
- 1 laranja sem casca
- Pedaço pequeno de gengibre (cerca de 1cm) picado
- 400 ml de água de coco gelada
- Hortelã a gosto

Modo de Preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata até formar uma espécie de massa verde.
- Coe bem com uma peneira.
- É só tomar.
- Caso goste de bebidas mais geladas, coloque algumas pedrinhas de gelo na hora de bater.

Couve, maçã e laranja

Ingredientes:

- 1 folha de couve média
- 1 copo de água
- 1 maçã vermelha
- 1 laranja
- 1 colher média de chia (opcional)
- 1 copo de suco de pêssego em caixa
- açúcar a gosto

Modo de Preparo

- Descasque a laranja e a maçã, retire as sementes e corte-as.
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata por 2 ou 3 minutos.
- Recomendo que coloque açúcar ou adoçante pra ficar mais doce.
- Espero que gostem.

Hortelã, limão e abacaxi

Ingredientes:

- 5 folhas de couve
- 2 limões
- hortelã a gosto
- 1 pequeno pedaço de gengibre
- 2 fatias de abacaxi (pode substituir por maçã)

Modo de Preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata por uns 2 a 3 minutos até que todos os ingredientes se dissolvam.
- Se preferir acrescente gotinhas de adoçante e gelo.
- obs: prefiro não coar, as fibras dos ingredientes ajudam na digestão.

Couve, limão e gengibre

Ingredientes:

- 1 folha de couve
- 1 colher (sopa) de gengibre em cubos
- 1 água de coco fresca
- suco de 2 limões
- 3 cubos de gelo
- hortelã

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Use a peneira antes de servir.
- Recomendado consumo ainda fresco.

Couve, maçã e cenoura

Ingredientes:

- 1 maço de folha de couve
- 2 maçãs vermelha
- 0,5kg de cenoura
- gengibre a gosto

Modo de Preparo

- Colocar todos os ingredientes no processador (centrífuga ou prensa) até obter todo o suco.
- Esse suco não utiliza água nem açúcar.

Maçã, cenoura e laranja

Ingredientes:

- 1 maçã com casca
- 1 cenoura
- 2 laranjas sem casca, mas com aquela parte branquinha
- 1 folha de couve
- 1 rodela de gengibre
- se quiser pode optar em colocar umas gotinhas de limão

Modo de Preparo

- Quem tiver aquela centrifuga de fazer suco é melhor pois não necessita de água, só centrifugar todos os ingredientes e beber em jejum todos os dias de manhã substituindo o café da manhã.
- Agora se for fazer em liquidificador e só bater com o mínimo de água possível para não perder o efeito do suco.
- Se quiser, substitua a água por água de coco.
- Coe e sirva.

Limão, laranja e abacaxi

Ingredientes:

- 1 limão
- 2 a 3 laranjas
- 1 rodela de abacaxi
- gengibre picado a gosto
- gelo a gosto

Modo de Preparo

- Esprema a laranja e processe no liquidificador com as demais frutas e o gelo.

Pêssego, limão e gengibre

Ingredientes:

- 250 ml água gelada
- 1 pêssego pequeno
- 1/2 pera
- suco de meio limão
- lascas de gengibre

Modo de Preparo

- Bata tudo no liquidificador.
- Coe com uma peneira.

Melancia, pepino e limão

Ingredientes:

- 1/4 de melancia cortada em cubos
- 10 rodelas de pepino
- suco de limão
- lascas de gengibre
- gelo a gosto

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco.
- Sirva em seguida.

Limão, chia e couve

Ingredientes

- 400 ml de água gelada
- 1 folha de couve fatiada
- suco de 1 limão
- 1 colher (café) de farinha de chia
- 2 colheres (café) de pó de gengibre
- adoçante a gosto

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Não coe.
- Sirva gelado.

Beterraba e limão

Ingredientes:

- 500 ml de água
- 1 beterraba grande
- 1 limão (de sua preferência)
- adoçante

Modo de Preparo

- Retire a casca da beterraba e corte-a em lascas, reserve.
- Retire a casca do limão e divida-o em 2 partes, reserve.
- Coloque todos os ingredientes (água, beterraba e limão) no liquidificador e deixe bater por volta de 40 segundos em velocidade máxima.
- Em seguida, sirva e adoce a gosto.
- Evite o uso do açúcar, use adoçante que fica bem gostoso e bem mais saudável.

Pepino e limão

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 limão
- 2 copos de água

Modo de Preparo

- Retire a casca do limão e do pepino.
- Pique os ingredientes em pedaços e leve ao liquidificador.
- Bata até virar suco.

Melancia e limão

Ingredientes:

- 1 melancia pequena
- 2 limões tahiti
- gengibre a gosto

Modo de Preparo

- Corte a melancia bem vermelha em pedaços pequenos, esprema os limões e corte um pedaço do tamanho da ponta do dedinho, tudo no liquidificador. Bata tudo durante uns 4 minutos. Coloque no recipiente deixe gelar e pode tomar. É muito refrescante e detox.

Pepino e hortelã

Ingredientes:

- 1 pepino médio
- 1 limão
- 1 pedaço de gengibre
- 1 litro e meio de água
- 10 folhas de hortelã

Modo de Preparo

- Corte o limão em quatro e o pepino em rodelas, com casca e tudo.
- Descasque o gengibre e corte em pedaços pequenos ou rale se preferir.
- Bata bem no liquidificador com a água e depois coe, adoce com adoçante (opcional) e coloque as folhas de hortelã.
- Faça de preferência à noite e tome no outro dia pela manhã em jejum.
- E só tome café depois de 1 hora, o restante vai tomando durante o dia.

.

Abacaxi e beterraba

Ingredientes:

- 200 ml de água gelada
- 2 fatias de abacaxi
- 1 colher de chá de beterraba crua
- 5 folhas de hortelã

Modo de Preparo

- Bata tudo no liquidificador.
- Coe em uma peneirinha.
- É muito saboroso além de saudável.

Maçã, couve e abacaxi

Ingredientes:

- 2 rodelas de abacaxi
- 1 folha de couve
- 1 copo de água
- 1/2 Limão espremido
- 1 rodela de 1 cm de gengibre
- 1 maçã com casca sem sementes

Modo de Preparo:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 5 minutos.
- Beba imediatamente.

Kiwi, laranja e hortelã

Ingredientes:

- 1 kiwi
- 1 laranja
- 10 folhas de hortelã
- 200 ml de água
- 1 colher de açafrão em pó

Modo de Preparo:

- Coloque 200 ml de água no liquidificador.
- Depois descasque o kiwi e a laranja e coloque no liquidificador.
- Acrescente as folhas de hortelã e a colher de açafrão em pó; bata tudo até ficar homogêneo.
- Coe e sirva-se.

Maracujá, laranja e couve

Ingredientes:

- 2 folhas de couve mineira (picado)
- suco de 1 laranja
- 1 maracujá
- 1 colher (sobremesa) de linhaça
- adoçante (opcional)
- gelo a gosto

Modo de Preparo:

- Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

Alface, pepino e couve

Ingredientes:

- 1 folha de couve (sem talo)
- 1/2 pepino (com casca)
- 2 folhas de alface
- 200 ml de água gelada

Modo de Preparo:

- Bata no liquidificador até ficar homogêneo.
- Coe e aproveite o suco.

Repolho roxo e maracujá

Ingredientes:

- 2 folhas de repolho roxo
- 1 maracujá
- 400 ml de água filtrada
- adoçante
- gelo (opcional)

Modo de Preparo:

- Lave bem as folhas do repolho roxo.
- Retire a polpa do maracujá.
- Coloque tudo no liquidificador.
- Acrescente a água e bata tudo.
- Coe e adoce a gosto.

Limão e jiló

Ingredientes:

- 1 limão
- 1 jiló
- 5 gotas de adoçante

Modo de Preparo:

- Bata todos os ingredientes em um liquidificador e beba sem coar.

Melão e abacaxi

Ingredientes:

- 1 e 1/2 copo de água (350 ml)
- 1 fatia de melão amarelo
- 2 folhas de hortelã
- 1 fatia de abacaxi
- açúcar ou adoçante a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

- Descasque o melão e retire as sementes, cortando em pequenos pedaços.
- Pique o abacaxi.
- Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata por, aproximadamente, 5 minutos.
- Coe e sirva em seguida.
- Se preferir adicione açúcar ou adoçante.

Banana, laranja e chá de camomila

Ingredientes:

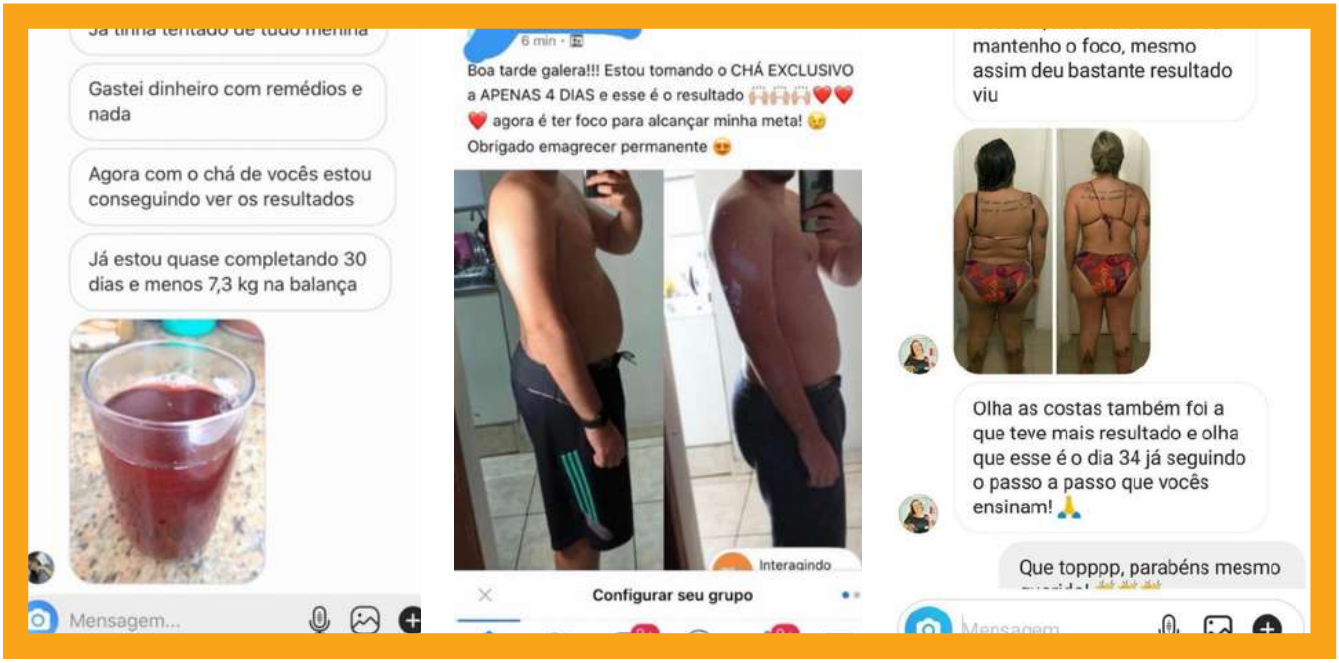
- 2 folhas de couve
- Meia banana caturra (quanto mais madura melhor)
- Suco de meia laranja
- 1 copo de chá de camomila gelado.
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo (se achar o suco amargo).

Modo de Preparo:

- Rasgue as folhas de couve e ponha no liquidificador.
- Adicione os outros ingredientes e bata.
- Coe se achar necessário, beba a seguir.

Gostou das receitas?

Veja abaixo algumas das centenas de depoimentos que recebemos dentro do nosso programa de reeducação alimentar.



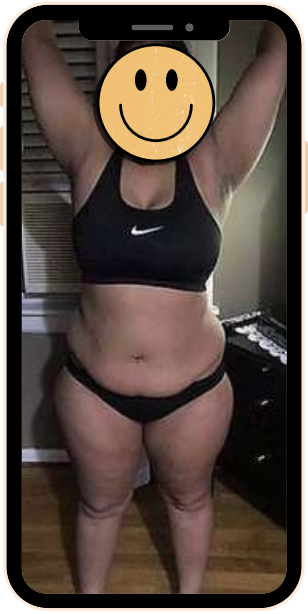
O que eles fizeram?

Todas eles fizeram o nosso programa completo de reeducação alimentar com as nossas receitinhas! Dentro do nosso programa de emagrecimento você vai ter acesso ao nosso material completo de receitas, cardápios, exercícios para se fazer em casa e você também participará de um **Grupo Vip** com acompanhamento e dicas diárias que vai ajudar ainda mais o seu processo de emagrecimento.

CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS

Olha isso...

Conheça a história da Jessica, veja ela abaixo:



Jessica estava magoada com ela mesma, pois tinha muita compulsão alimentar e só comia besteira. Não conseguia fazer dietas e os remédios que tomava para emagrecer, acabava e engordava o dobro. A Jessica contou pra gente que toda vez que ela queria comprar alguma roupa legal nada servia e sua frustração com o seu corpo só aumentava. Ela chegou a fazer planos anuais com nutricionista para ser acompanhada de perto, gastou mais de R$7.540,00 com eles para tentar solucionar o problema, até emagreceu um pouco, mas ela nunca segurava. Quando ela desistia da dieta comprava vários remédios caros na internet e só se intoxicava e não fazia efeito nenhum...

VEJA O QUE ACONTECEU COM ELA...

Ela começou a seguir tudo certinho o nosso programa de reeducação alimentar, adorou os chás (toma até hoje) e mudou a forma de comer e as vezes até come uma besteirinha no final de semana, mas mesmo assim esse é o resultado dela após 54 dias:



A Jessica chegou com a gente com 92kgs e hoje está com 71kgs, simplesmente maravilhoso... Lembro que ela até tinha falado que era a ultima tentativa e que iria fazer reducação de estômago em São Paulo, mas ela tentou mais uma vez e confiou no nosso projeto. E te convidamos para fazer parte também, olha só como funciona:

Criamos receitas específicas para perder peso rápido e com saúde. São receitas fáceis e baratas como: chás, detox, low carb, shakes, bebida bomba e cardapios semanais. Além disso, você participa do nosso grupo Vip no Facebook onde estão todas as nossas clientes e nossos profissionais para te auxiliar e te motivar todos os dias.

E tudo isso por apenas **5x de R$8,08 ou R$37,00 a vista**

VOCÊ VAI AMAR!



Emagreça de forma saudável e barata!

APENAS R$37,00

(pagamento único)



CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS