Licensed to Cristiane Cazotti - cricazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

14 RECEITAS

VITAMINAS

SEM LACTOSE



Manual do GLÚTEN By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE ABACATE



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE ABACATE

- 200 ML DE LEITE DE AMÊNDOAS
- 1/2 ABACATE
- SUCO DE MEIO LIMÃO
- 1 COLHER DE SOPA DE AÇÚCAR DE COCO
- 4 PEDRAS DE GELO

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO ABACATE

- Rico em Ômega 3, melhora a capacidade da memória, estimulando a circulação sanguínea, que leva a um melhor funcionamento do cérebro, aumentando a capacidade de concentração. Atua também na prevenção de doenças cardíacas e no combate ao câncer.
- Rico em vitamina C, ajuda na metabolização do colágeno, dando firmeza à pele. Além disso, contém antioxidantes que ajudam a proteger e a evitar o envelhecimento das células, deixando a pele com aspecto mais saudável.
- Rico em fibras, o abacate ajuda a dar a sensação de estômago cheio e diminui o apetite, controlando a fome e o consumo excessivo de alimentos.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE ABACAXI COM COCO



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE ABACAXI COM COCO

- 1 XÍCARA DE LEITE DE COCO
- 1 XÍCARA DE ABACAXI PICADO (CONGELADO OU NATURAL)
- 1/2 XÍCARA DE IOGURTE VEGANO DE COCO
- 1 COLHER DE CHÁ DE COCO EM FLOCOS (DE PREFERÊNCIA RALADO FRESCO)
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador,
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO ABACAXI

- Rico em Vitamina C e antioxidantes que protegem o coração e os rins.
- Rico em bromelina, um poderoso anti-inflamatório, o abacaxi, ajuda na prevenção de tromboses e no alívio de dores musculares e das articulações.
- Fonte do aminoácido triptofano, que é usado na produção de serotonina no corpo humano, auxilia na redução do estresse e irritação, melhorando o humor.
- Rico em água e fibras, auxilia no controle do apetite aumentando a saciedade.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE AMEIXA



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE AMEIXA

- 3 AMEIXAS PRETAS SEM CAROÇOS
- 1/2 XÍCARA DE SUCO DE LARANJA
- 1 XÍCARA DE LEITE DE ARROZ (OU OUTRO LEITE VEGETAL)
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA AMEIXA

- Devido ao alto teor de fibras, melhora a digestão e o funcionamento do intestino.
- Rica em vitamina C, auxilia no fortalecimento do sistema imunológico do organismo.
- Os ácidos clorogênicos presentes na ameixas auxiliam na redução da ansiedade.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE BANANA



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE BANANA

- 200ML DE LEITE DE COCO GELADO
- 1 BANANA BEM MADURA CONGELADA
- SE PREFERIR, ADOCE COM UM POUCO DE MEL (SE A BANANA FOR BEM MADURA NÃO É NECESSÁRIO, POIS ADOÇA BEM. EXPERIMENTE)

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA BANANA

- Rica em ferro, a banana estimula a produção de hemoglobina, combatendo a anemia.
- Contém Trypotophan, um aminoácido precursor da serotonina, que está diretamente relacionado ao humor e sono. Assim, ela ajuda a combater problemas emocionais como depressão e também reduzir o estresse,melhorando a qualidade do sono.
- Contém Magnésio, responsável por ajudar no relaxamento muscular, evitando as câimbras.
- Rica em fibras, ajuda a regular o fluxo intestinal e proporcionar a sensação de saciedade.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE BANANA COM CACAU



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE BANANA COM CACAU

- 1 BANANA
- 250 ML DE ÁGUA OU LEITE VEGETAL (CASTANHAS, CAJU)
- 1 COLHER DE SOPA DE CACAU EM PÓ
- 5 CASTANHAS DE CAJU

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO CACAU

- Rico em flavonoides, um conhecido antioxidante natural, possui a propriedade vasodilatadora, facilitando a circulação sanguínea e estabilizando a pressão arterial, prevenindo doenças cardiovasculares. Eles também auxiliam no combate ao colesterol ruim e na prevenção da diabetes, por combater a resistência à insulina.
- Além disso, os flavonoides também são excelentes para a saúde da pele, combatendo os radicais livres, que causam o envelhecimento precoce.
- Melhora o humor e combate a depressão e a ansiedade, por aumentar a produção de serotonina, o hormônio do bom humor.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE BANANA COM LEITE DE SOJA

- 1 BANANA
- 150 ML DE LEITE DE SOJA
- 1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA (OPCIONAL)
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO LEITE DE SOJA

- Rico em proteínas, fibras e vitaminas do complexo B.
- Devido à presença de substâncias como as isoflavonas da soja e os inibidores da protease, o leite auxilia no combate ao câncer de útero, de mama, de cólon e de próstata.
- Fonte de proteínas, substâncias essenciais para a formação de músculos, cabelo e unhas, além de auxiliar na cicatrização da pele.
- Diminui o risco de doenças do coração. Combate a osteoporose.
- Ajudar a controlar a diabetes e o colesterol alto.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS

- 1 XÍCARA DE MIRTILOS
- 1 XÍCARA DE MORANGOS PICADOS
- 1 COPO (125ML) DE IOGURTE SABOR FRUTAS VERMELHAS 0% LACTOSE
- GELO A GOSTO
- SE VOCÊ PREFERIR UMA VITAMINA MAIS "FINA", ACRESCENTE UM POUCO DE LEITE 0% LACTOSE

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO MIRTILO

- Rico em vitamina C, tem ação antioxidante, protegendo o organismo dos danos causados pelos radicais livres.
- Ajuda a diminuir os níveis de açúcar no sangue e a controlar os níveis de insulina, sendo bastante indicado para pessoas que sofrem com pré-diabetes ou diabetes.
- Regula a pressão arterial e ajuda a diminuir o colesterol ruim, LDL. Protege também o coração e ajuda a evitar o aparecimento de aterosclerose.
- Diminui a deterioração cognitiva, auxiliando na saúde da memória.
- Ajuda a proteger o fígado, por diminuir o acúmulo de gordura no órgão.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE LARANJA COM IOGURTE



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE LARANJA COM IOGURTE

- 50 ML DE SUCO PURO DE LARANJA
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA (OPCIONAL)
- 1 COPO (250ML) DE IOGURTE NATURAL 0% LACTOSE

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA LARANJA

- Rica em pectina, uma fibra solúvel, ajuda a reduzir o colesterol alto, dificultando a absorção de colesterol no intestino.
- Rica em flavonoides, fortes antioxidantes que previnem alterações nas células, ajuda na prevenção do câncer de mama.
- Rica em vitamina C, que ajuda a formar o colágeno, mantém a pele saudável e previne o envelhecimento precoce, Também auxilia no fortalecimento do sistema imunológico, combatendo gripes e resfriados.
- Rica em antioxidantes, ajuda a prevenir aterosclerose e protege o coração.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE MAÇÃ COM BANANA



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE MAÇÃ COM BANANA

- 1 XÍCARA DE MAÇÃ PICADA
- 1 BANANA
- 1 COPO (250 ML) DE LEITE DE AMÊNDOAS (OU LEITE 0% LACTOSE)
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA MAÇÃ

- Rica em pectina, uma fibra solúvel presente na casca da maçã, ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL).
- Rica em antioxidantes, que combatem os radicais livres e protegem todas as células do corpo contra inúmeros agentes que causam doenças e o envelhecimento precoce.
- Rica em quercitina, antioxidante que apresenta uma importante ação anti-inflamatória e fortalece o sistema imunológico. A quercitina também ajuda a formar um gel que protege a mucosa intestinal, tornando-se uma boa aliada no processo de gastrite e úlceras gástricas
- Rica em pectina, taninos, ácido málico e flavonoides, essas substâncias contribuem no alívio dos problemas no sistema digestivo, como diarreia e constipação.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE MAMÃO



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE MAMÃO

- 1/2 MAMÃO PAPAIA
- 2 COLHERES (SOPA) DE LINHAÇA (OPCIONAL)
- 1 COPO (250ML) DE LEITE DE AMÊNDOAS (OU LEITE 0% LACTOSE)
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO MAMÃO

- Rico em fibras e em água, melhora o trânsito intestinal, evitando quadros de constipação.
- Rico em vitamina A, ajuda a manter a saúde da pele e da visão. Rico em vitamina C, ajuda a fortalecer o sistema imunológico.
- Rico em vitaminas do complexo B, essenciais para o funcionamento do sistema nervoso e do cérebro.
- Rico em antioxidantes, auxilia na prevenção de doenças como câncer, problemas cardíacos e Alzheimer.
- Excelente aliado para perda ou manutenção do peso, devido à baixa quantidade de calorias e baixo índice glicêmico.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE MANGA



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE MANGA

- 200 ML DE LEITE DE COCO GELADO (OU LEITE 0% LACTOSE)
- 1 MANGA MADURA E CONGELADA
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA MANGA

- Com efeito laxativo, auxilia no combate à prisão de ventre e melhora a digestão.
- Rica em polifenóis (substâncias com propriedades antioxidantes e antiinflamatórias), a manga é uma ótima opção para proteger o coração, auxiliando na frequência cardíaca e na manutenção da pressão arterial. Auxilia também na prevenção do câncer.
- Rica em vitamina C e vitamina A, auxilia no fortalecimento do sistema imunológico.
- Rica em antioxidantes, combate o envelhecimento precoce da pele e exerce papel foto protetora, protegendo a pele dos efeitos nocivos do sol.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE MARACUJÁ



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE MARACUJÁ

- 50 ML DE SUCO DE MARACUJÁ
- 1 COPO DE LEITE DE AMÊNDOAS
- 1 COLHER DE SOPA DE CASTANHA DE CAJU (OPCIONAL)
- 1 POTE PEQUENO DE IOGURTE NATURAL (0% LACTOSE) OPCIONAL
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO MARACUJÁ

- Fonte abundante das vitaminas A, C e outras do complexo B. Apresenta boa quantia de sais minerais, entre eles o cálcio, ferro e fósforo.
- Ótimo calmante natural para o organismo humano.
- Nas sementes é possível encontrar um potente vermífugo (fazendo um suco de maracujá, as propriedades das sementes são automaticamente passadas para o líquido).
- É um poderoso antioxidante que age contra o envelhecimento precoce dos órgãos e melhora o funcionamento do organismo.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE MORANGO



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE MORANGO

- 250 ML DE LEITE DE AMÊNDOAS (OU LEITE 0% LACTOSE)
- 6 MORANGOS
- GELO A GOSTO
- ADOÇANTE (OPCIONAL)
- AVEIA EM FLOCOS PARA DECORAR (OPCIONAL)

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO MORANGO

Rico em antioxidantes, como antocianinas e o ácido elágico, o morango auxilia:

- No combate ao envelhecimento da pele.
- Na prevenção de doenças cardiovasculares.
- Na melhora da capacidade mental e da concentração.
- Na prevenção do câncer.
- No combate à inflamações.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

VITAMINA DE MORANGO COM IOGURTE



Manual do GLÚTEN
By Cris

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

INGREDIENTES

VITAMINA DE MORANGO COM IOGURTE

- 1 XÍCARA DE MORANGOS PICADOS
- 1 POTE (170G) DE IOGURTE 0% LACTOSE SABOR MORANGO
- 1/2 COPO (125ML) DE LEITE DE COCO (OU LEITE 0% LACTOSE

MODO DE PREPARO

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- Bata bem até conseguir uma mistura homogênea.
- Sirva em seguida.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO MORANGO

Rico em antioxidantes, como antocianinas e o ácido elágico, o morango auxilia:

- No combate ao envelhecimento da pele.
- Na prevenção de doenças cardiovasculares.
- Na melhora da capacidade mental e da concentração.
- Na prevenção do câncer.
- No combate à inflamações.

Licensed to Cristiane Cazotti - cricacazotti@gmail.com - 083.615.597-10 - HP11016098149360

Manual do GLÚTEN

By Cris

www.manualdogluten.com.br/blog