

Suco para auxiliar no emagrecimento

DETOX

NUTRICIONISTA FRANCIELI LAZARETTI

Introdução

Os sucos Detox popularizaram-se rapidamente por trazerem benefícios à saúde, bem como pela promessa de que emagrecem. No entanto, as pessoas acabam tomando o suco sem saberem para que serve.

Sucos detox simples ajudam o fígado a eliminar as toxinas que impedem o bom funcionamento do nosso organismo. O fígado é o órgão capaz de transformar todas essas toxinas e impurezas que consumimos diariamente em substâncias eliminâveis pela urina e fezes. Portanto, o suco detox ajuda a limpar o fígado, permitindo que ele possa executar melhor suas funções.

Pode e deve ser tomado diariamente, pois, deste modo, o fígado se manterá sadio e trabalhando bem.



Sou Francieli Amaral Lazaretti, nutricionista clínica, espero que este e-book possa ajudar no desafio de modificar os hábitos alimentares.

1. Suco detox simples de chá verde e couve

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

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.

2. Suco detox simples de gengibre e hortelã

- 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.

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.

3. Suco detox simples de abacaxi e salsão

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

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

4. Suco detox simples laranja e gengibre

- 1 laranja;
- 2 folhas de couve;
- Raspas de gengibre;
- ½ litro de água;
- Gelo a gosto;

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

5. Suco detox simples de erva cidreira com abacaxi

- 150 ml de água de coco;
- Meia xícara de abacaxi picado;
- Meia xícara de chá de erva-cidreira;
- Gelo a gosto;
- Adoçante, se necessário.
  Descasque e pique o abacaxi na hora de preparar o detox. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva a seguir.

6. Suco detox simples de laranja com limão

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

7. Suco detox simples de maçã com couve

- 2 maçãs;
- 2 folhas de couve fresca;
- 1 laranja;
- Mel de agave para adoçar;
- Gelo a gosto.
  Descasque a laranja, retire as sementes, mas mantenha boa parte do bagaço. Lave bem a couve e as maçãs. Bata tudo no liquidificador.

8. Suco detox simples de tomate

- 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.

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

9. Suco detox simples de goji berry e morango

- 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.

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

10. Suco detox simples de melancia com linhaça

- 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.

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

11. Suco detox simples de batata yacon

- 1 batata yacon;
- 1 maçã pequena;
- 200 ml de chá verde;
- 3 amêndoas;
- Gelo a gosto;

- Adoçante, se necessário.

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

12. Suco detox simples de uva e canela

- 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.

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

13. Suco detox burner

- 2 ameixas pretas secas sem caroço;
- 200 ml de água;
- 1 xícara de abacaxi picado;
- 200 ml de água de coco;
- 1 colher de sopa de hortelã fresca, picada;
- Gelo a gosto;
- Adoçante, se necessário.

  As ameixas deverão ficar de molho na água, por 12 horas, na geladeira. Após essa etapa, basta liquidificar todos os ingredientes e servir imediatamente.

Dicas para seus sucos detox simples

- Coar o suco ou não, vai depender do gosto de quem pretende consumi-los, embora o suco coado perda todas as fibras;
- Prepare somente o que for consumir na hora. O ideal é que não haja sobras, pois, se armazenado, irá perder suas propriedades;
- Para ajudar na desintoxicação, é importante alternar os tipos de sucos, dessa forma, haverá um rodízio de nutrientes para o organismo;
- Não substitua as principais refeições por sucos detox. Eles poderão ser consumidos ao longo do dia, nos horários dos lanches;
- Para complementar a desintoxicação, consuma muitos alimentos ricos em líquidos, como algumas frutas, verduras e legumes;
- Quem estiver em dieta para perda de peso, o consumo de sucos detox simples não será suficiente para atingir esse objetivo;
- Evite refrigerantes, excesso de bebidas alcoólicas, frituras, fumo, alimentos gorduros, doces. Isso tudo intoxica o organismo.

Considerações finais

Os primeiros resultados serão percebidos em pouco tempo. Já nos primeiros dias haverá um aumento de disposição, mais energia, menor retenção hídrica, menor formação de gases, mais viço da pele e cabelos, entre outros.
Outros benefícios serão notados ao longo do tempo, desde que haja persistência.
Embora já existam sucos detox industrializados, onde o fabricante promete um produto natural, isento de conservantes e aditivos, sabemos que nada será igual a suco detox simples, preparados na hora, com ingredientes frescos e sadios.