



Detox Week

14. Dias de Desintoxicação Máxima





As sugestões de Receitas retratadas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre uma alimentação saudável e balanceada.

Este Livro de Receitas está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele não oferece nenhum tipo de prescrição médica e de que não tem intenção nenhuma de substituir orientações médicas ou diagnósticos de profissionais da área de saúde, assim como, não tem a intenção de ser usado como tratamento para Emagrecimento ou qualquer outra condição de saúde.

O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, direto ou indireto de qualquer informação contida neste livro.

Diante desta formalidade, há a necessidade de se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

Potencialize sua Dieta com [BLENDBERRY CAPS](#)

- * Efeito Termogênico
- * Super Detox
- * Prolonga a sensação de saciedade
- * Ação antioxidante e anti-inflamatória
- * Regula o Intestino
- * Mais energia e bem-estar
- * Fonte de Vit. C e Selênio



GUIA RECEITAS FIT

1º DIA

DETOX WEEK



Café da manhã

- 1 copo de suco detox(1 folha de couve, 1 fatia pequena de melão, 100ml de água, ¼ de limão espremido e 4 folhas de hortelã)
- ½ mamão papaia, com 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 150ml de água de coco ou 1 fatia de melão

Almoço

- Salada de alface, rúcula, couve crua(à vontade), ½ cenoura ralada e ½ tomate
- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 1 filé de frango grelhado



Lanche da tarde

- 1 Xícara de chá de hibisco ou chá verde
- 3 castanhas de caju ou do pará

Jantar

- 1 prato fundo de legumes refogados em alho e azeite, que podem ser preparados em forma de sopa(1 xícara de chá de cada: Couve, brócolis, couve-flor e repolho). Adicione 1 Colher de sopa de óleo de coco e 1/3 de xícara de salsaão/aipó. Tempere com pimenta, alho e cebola.

Ceia

- 1 Xícara de chá de camomila com 01 fio de mel
- 3 castanhas de caju ou do pará



2º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 copo de suco detox(1 talo pequeno de salsaão, 1 folha de couve, 1 fatia de abacaxi, 150ml de água e 1 fio de mel)
- ½ mamão papaia, com 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 copo de suco de melão com 1 rodela de abacaxi

Almoço

- Salada de alface, acelga ou rúcula(à vontade), e 02 couve-flor
- 2 filés de peixe ou frango grelhado
- 2 Colheres de sopa de feijão preto com curry



Lanche da tarde

- 1 Suco Detox(150ml de chá Verde, 1 fatia média de melão, 1 colher de sopa de linhaça, 1 fio de mel e gelo). Beber Gelado.
- 2 Castanhas de Caju ou do Pará

Jantar

- 1 prato Fundo de sopa(2 xícaras de repolho, 1 xícara de espinafre ou couve, 1 xícara de abóbora, 1 colher de sopa de óleo de coco, 1 pitada de curry e água) Ferva todos os ingredientes até estarem macios, se preferir, bata no liquidificador. Tempere com pimenta, alho e cebola.

Ceia

- 1 Xícara de chá de camomila com 01 colher de chá de canela



3º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 suco detox(1 maçã, 3 morangos, ½ limão espremido, 150ml de água de coco e 1 colher de chá de semente de linhaça)
- 1 fatia de queijo branco light
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 rodela de abacaxi com 1 colher de semente de linhaça

Almoço

- Salada de alface, acelga e couve(à vontade). 2 rodelas de tomate
- 2 filés de frango cozido com 2 xícaras de repolho
- 2 colheres sopa de arroz integral
- 2 colheres de sopa de feijão preto com curry



Lanche da tarde

- 1 xícara de chá de hibisco ou chá verde
- 1 rodela de abacaxi

Jantar

- 1 prato Fundo de sopa(1 xícaras de beterraba, 1 xícara de cebola, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de óleo de coco e água) Ferva tudo e bata no liquidificador.
- Tempere com: pimenta, alho e cebola.
- 01 Prato raso de salada de folhas cruas de espinafre e couve com azeite.
- 01 ovo cozido

Ceia

- 1 maçã picada com 1 colher de chá de canela



4º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 suco Detox(1 cenoura pequena, 3 morangos, 1 pedaço pequeno de melancia, 1 colher de sopa de chia e 150ml de água).
- 1 fatia de queijo branco light
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 fatia pequena de melancia
- 2 castanhas de caju ou do Pará

Almoço

- Salada de alface e espinafre, ½ cenoura e ½ beterraba ralada.
- 2 colheres de sopa de purê de abóbora refogado
- 1 filé de peixe ou frango grelhado



Lanche da tarde

- 1 copo de iorgute(grego) com 3 morangos e 1 colher de sopa de chia

Jantar

- 1 prato fundo de legumes refogado em alho e azeite.
- 1 xícara de chá de couve, brócolis, couve-flor e salsaão/aipó.

Ceia

- 1 Xícara de chá de camolila com 1 colher de chá de canela



Potencialize sua Dieta com [BLEENDBERRY CAPS](#)

- * Efeito Termogênico
- * Super Detox
- * Prolonga a sensação de saciedade
- * Ação antioxidante e anti-inflamatória
- * Regula o Intestino
- * Mais energia e bem-estar
- * Fonte de Vit. C e Selênio



5º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 suco Detox(1/2 limão, 3 morangos, 2 fatias grandes de melancia e 100ml de água)
- ½ mamão papaia, com 1 colher de sopa de semente de linhaça
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 150ml de água de coco ou 1 fatia de melancia

Almoço

- Salada de alface e acelga
- 1 xícara de chá de brócolis refogado
- 1 colher de sopa de purê de abóbora refogado com alho e azeite
- 2 colheres de arroz integral
- 1 filé de frango grelhado



Lanche da tarde

- 1 copo de suco detox(chá verde, 1 laranja espremida, ½ cenoura e gelo). Tome gelado.

Jantar

- 1 prato fundo de sopa(1 xícara de abóbora, 1 xícara de cenoura, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de óleo de coco e água). Ferva tudo e bata no liquidificador.
- 01 prato raso de salada de folhas cruas de alface e couve com azeite

Ceia

- 1 xícara de chá de camomila com 1 fio de mel
- 3 castanhas de caju ou do Pará



6º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 suco detox(2 folhas de couve, 1 colher de sopa de chia, ½ maçã, 150ml de água e 1 fio de mel)
- ½ mamão papaia
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 fatia de melão
- 2 castanhas de caju ou do Pará

Almoço

- Salada de alface e acelga
- 2 rodelas de tomate
- 1 berinjela assada em rodelas com azeite e orégano
- 2 colheres de arroz integral
- 1 sobrecoxa de frango assada



Lanche da tarde

- 1 copo de suco detox(chá verde, 1 laranja espremida, ½ cenoura e gelo). Tome gelado.

Jantar

- 1 Prato fundo de sopa(2 xícaras de couve, 1 xícara de cenoura, 1 xícara de abóbora, ½ xícara de salsão, 1 colher de sopa de óleo de coco, 1 pitada de curry e água)
- Ferva todos os ingredientes até se encontrarem macios ou bata no liquidificador. Insira 2 colheres de sopa de frango desfiado. Tempere com cebola, alho e pimenta.

Ceia

- 1 xícara de chá de camomila com 1 colher de chá de canela



7º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 Suco Detox(2 fatias de melão, 3 folhas de couve, 1 colher de sopa de chia, 1 fio de mel e 150ml de água)
- 1 copo de iogurte(grego)
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 fatia de melão

Almoço

- Salada de alface, agrião, couve, acelga 2 rodela de alface
- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 2 colheres de sopa de frango desfiado
- 2 colheres de sopa de espinafre refogado com alho e azeite



Lanche da tarde

- 1 copo de suco detox(chá verde, 2 fatias de melão). Beber gelado.

Jantar

- 1 Prato fundo de legumes refogados em alho e azeite, que podem ser preparados em forma de sopa(1 xícara de chá de cada: repolho, agrião, couve e brócolis) adicione 1 colher de sopa de óleo de coco e 1 pitada de curry.
- 1 ovo cozido

Ceia

- 1 xícara de chá de camomila com 1 colher de chá de canela
- 3 castanhas de caju ou do Pará



8º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 copo de suco detox(1 folha de couve, 1 fatia pequena de melão, 100ml de água, ¼ de limão espremido e 4 folhas de hortelã

Lanche da manhã

- 150ml de água de coco ou 1 fatia de melão

Almoço

- Salada de alface, rúcula, couve crua, meia cenoura ralada e meio tomate.
- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 1 filé de frango grelhado



Lanche da tarde

- 1 xícara de chá de hibisco ou chá verde
- 3 castanhas de caju ou do Pará

Jantar

- Salada de alface, rúcula, couve crua, meia cenoura ralada e meio tomate. Insira 2 colheres de sopa de frango desfiado com 1 colher de chá de curry e 1 colher de sopa de óleo de coco

Ceia

- 1 xícara de chá de camomila com 1 colher de chá de canela



Potencialize sua Dieta com [BLEENDBERRY CAPS](#)

- * Efeito Termogênico
- * Super Detox
- * Prolonga a sensação de saciedade
- * Ação antioxidante e anti-inflamatória
- * Regula o Intestino
- * Mais energia e bem-estar
- * Fonte de Vit. C e Selênio



9º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 copo de suco detox(1 talo pequeno de salsaão, 1 folha de couve, 1 fatia de abacaxi, 150ml de água e 1 fio de mel)
- ½ mamão papaia, com 1 colher sopa de semente de linhaça
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 rodela de abacaxi

Almoço

- Salada de alface, acelga ou rúcula e 2 couve-flor ao vapor
- 2 filés de peixe ou frango grelhado
- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 2 colheres de sopa de feijão preto com curry



Lanche da tarde

- 1 copo de suco detox(150ml de chá verde, 1 fatia média de melão, 1 colher de sopa de linhaça, 1 fio de mel e gelo). Beba gelado.

Jantar

- Salada de alface, repolho, espinafre.
- 1 colher de sopa de óleo de coco.
- Purê de abóbora refogado com alho e azeite.
- 1 filé de frango grelhado

Ceia

- 1 xícara de chá de camomila com 1 fio de mel
- 3 castanhas de caju ou do Pará



10º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 Suco Detox(1 maçã, ½ limão espremido, 100ml de água de coco ou água e 1 colher de chá de semente de linhaça)
- 1 fatia de queijo branco light
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 rodela de abacaxi

Almoço

- Salada de alface, acelga e couve
- 2 rodelas de tomate
- 2 pedaços de grango cozido com 2 xícaras de repolho
- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 2 colheres de sopa de feijão preto com curry



Lanche da tarde

- 1 xícara de chá de hibisco ou chá verde
- 3 castanhas de caju ou do Pará

Jantar

- 1 Prato fundo de sopa(1 xícara de chá de beterraba, 1 xícara de chá de cebola, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de óleo de coco e água)
- Ferva tudo e bata no liquidificador

Ceia

- 1 maçã picada com 1 colher de chá de canela.



11º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 Suco Detox(1 cenoura pequena, 4 morangos, 1 pedaço de melancia, 1 colher de sopa de chia e 150ml de água)
- 1 fatia de queijo branco light
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 Fatia pequena de melancia
- 2 castanhas do caju ou do Pará

Almoço

- Sala de alface e espinafre
- ½ cenoura e ½ beterraba raladas
- 2 colheres de sopa de purê de abóbora refogado
- 1 filé de frango grelhado



Lanche da tarde

- 1 copo de iogurte (zero gordura) com 3 morangos e 1 colher de sopa de linhaça

Jantar

- Salada de alface e couve
- 1 colher de sopa de coco e castanhas de caju ou do Pará picadas
- ½ : cenoura, pepino e beterraba ralados
- 1 filé de frango grelhado

Ceia

- 1 Xícara de chá de camomila com uma colher de chá de canela



Potencialize sua Dieta com [BLEENDBERRY CAPS](#)

- * Efeito Termogênico
- * Super Detox
- * Prolonga a sensação de saciedade
- * Ação antioxidante e anti-inflamatória
- * Regula o Intestino
- * Mais energia e bem-estar
- * Fonte de Vit. C e Selênio



12º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 Suco Detox(1/2 limão, 3 morangos, 2 fatias grandes de melancia e 100ml de água)
- ½ mamão papaia, com 1 colher sopa de semente de linhaça
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 150ml de água de coco ou 1 fatia de melancia

Almoço

- Salada de alface e acelga
- 2 colheres de sopa de purê de abóbora refogado
- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 1 omelete com ½ xícara de chuchu, azeite e orégano



Lanche da tarde

- 1 copo de suco detox(chá verde, 200ml de suco de laranja, ½ cenoura e gelo). Beba gelado.
- 3 castanhas de caju ou do Pará

Jantar

- 1 Prato fundo de sopa(2 xícaras de couve, ½ xícara de cebola, ½ tomate sem semente, ½ cenoura, ½ chuchu, ½ abobrinha, 1 colher de sopa de óleo de coco e água). Ferva tudo e bata no liquidificador. Adicione 2 colheres de sopa de frango desfiado. Tempere com pimenta, cebola e alho.

Ceia

- 1 Xícara de chá de camomila com um fio de mel



13º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 suco detox(3 folhas de couve, 1 colher de sopa de chia, ½ maçã e 1 fio de mel)
- ½ mamão papaia
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 fatia de melão com 1 colher de sopa de chia

Almoço

- Salada de alface e couve
- ½ cebola picada, ½ tomate sem semente picado, ½ chuchu em cubos, ½ abobrinha em cubos, 2 colheres de sopa de frango desfiado. Refogue tudo em azeite e alho.
- 2 colheres de arroz integral



Lanche da tarde

- 1 Xícara de chá de hibisco ou chá verde
- ½ maçã

Jantar

- Salada de alface e couve. ½ xícara de salsão, 1 cenoura ralada, ½ maçã picada, 3 castanhas de caju ou pará picadas e 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 filé de frango grelhado com orégano

Ceia

- 1 Xícara de chá de camomila com 1 colher de chá de canela
- 1 fatia pequena de melão



14º DIA

DETOX WEEK

Café da manhã

- 1 Suco Detox(2 fatias de melão, 3 folhas de couve, 1 colher de sopa de chia, 1 fio de mel e 100ml de água)
- 1 copo de iogurte (zero gordura)
- 1 xícara de chá verde

Lanche da manhã

- 1 fatia de melão com 1 colher de sopa de chia

Almoço

- Salada de alface, agrião, couve, acelga
- 2 rodelas de tomate
- 2 colheres de sopa de arroz integral
- 2 colheres de sopa de frango desfiado
- 2 colheres de sopa espinafre refogado com alho e azeite



Lanche da tarde

- 1 copo de salada de frutas com uma colher de sopa de linhaça e 2 castanhas de caju ou do Pará

Jantar

- Salada de alface, repolho, agrião e couve
- 1 fatia de lata de atum ralado light
- 1 colher de sopa de óleo de coco

Ceia

- 1 Xícara de chá de camomila com 1 fio de mel
- 3 castanhas de caju ou do Pará



Potencialize sua Dieta com [BLEND BERRY CAPS](#)

- * Efeito Termogênico
- * Super Detox
- * Prolonga a sensação de saciedade
- * Ação antioxidante e anti-inflamatória
- * Regula o Intestino
- * Mais energia e bem-estar
- * Fonte de Vit. C e Selênio



Lembrete

- Não utilize açúcar durante o processo Detox Week
- Beba muita água para ajudar no processo de desintoxicação
- Cuidado com o Sal, se possível não utilizar, mas caso não tenha jeito, utilize pouco e tempere com alho, cebola ou pimenta.
- Resista a vontade, nesse processo, você será tentada pelo seu próprio organismo, mantenha-se firme.
- Não desista, o processo para o seu peso ideal passa por sua força de vontade e resiliência.

