

30 SUCOS DETOX





30

Sucos Detox

**Neste livro você
vai encontrar as
30 melhores
receitas de
Sucos Detox**



GUIA RECEITAS FIT



ABACAXI + ERVA-DOCE

ABACAXI + ERVA-DOCE

Benefícios: A popular combinação abacaxi e erva-doce não é apenas refrescante, mas muito eficiente, pois sua ação diurética potencializa a eliminação de impurezas.

110 calorias

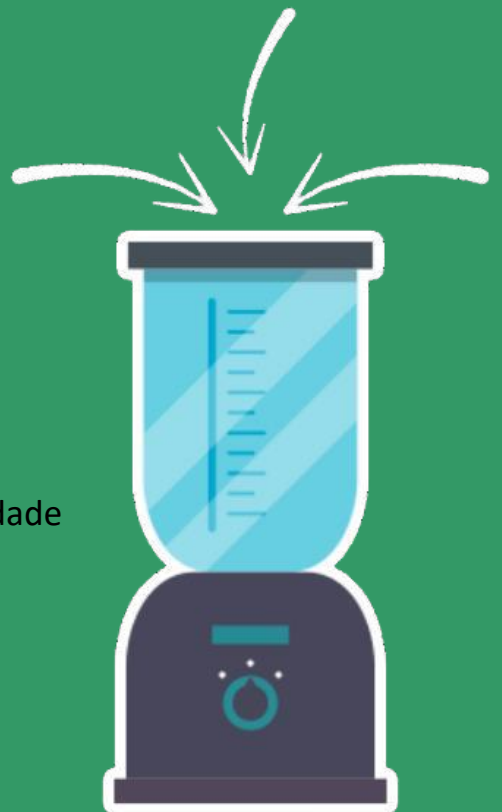
Ingredientes

1/2 abacaxi

1/2 bulbo de erva-doce
sem as folhas

2 hastes de hortelã

1/2 copo (200 ml) de água



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



GUIA RECEITAS FIT

BETERRABA + MAÇÃ + LIMÃO + CENOURA + GENGIBRE

BETERRABA + MAÇÃ + LIMÃO + CENOURA + GENGIBRE

Benefícios: Vegetais e raízes ricos em fibras ajudam no funcionamento do intestino e o gengibre ajuda na digestão. A principal função deste suco detox é ser fonte de fibras.

155 calorias

Ingredientes

1 beterraba pequena

Suco de ½ limão

1 maçã pequena

1 cenoura pequena

1 fatia de gengibre



SUCO VERDE

SUCO VERDE

Benefícios: Ajuda a eliminar toxinas do organismo, além de ser rico em ferro – fundamental pra saúde das células do sangue e manutenção das funções musculares. Oferece mais do que a recomendação diária de vitamina K, necessária pra manutenção óssea e coagulação sanguínea.

95 calorias

Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 1/2 pepino com casca
- 1/2 talo de aipo
- 1 maçã verde
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (chá) de gengibre



LARANJA + LIMA + ACEROLA + MORANGO

LARANJA + LIMA + ACEROLA + MORANGO

Benefícios: Suco Imunoestimulante. A acerola, o morango, e as frutas cítricas são fontes de vitamina C, importante pra manutenção do sistema imunológico – ou seja, ótimo pra combater um resfriado.

156 calorias

Ingredientes

Suco de uma laranja

suco de uma lima

6 acerolas

4 morangos



UVA + GENGIBRE + CANELA

UVA + GENGIBRE + CANELA

Benefícios: Tanto o gengibre quanto a canela aceleram o funcionamento do metabolismo. Eles são alimentos termogênicos, ou seja, que elevam a temperatura do corpo. Sendo assim, o organismo gasta mais energia para manter a temperatura corporal e, conseqüentemente, consome mais calorias. As propriedades da uva roxa todos sabemos, anti-oxidantes, anti radicais livres e uma infinidade de benefícios a saúde.

155 calorias

Ingredientes

- 1 copo (200 ml) de suco de uva integral
- 2 colheres (chá) de gengibre
- 1 colher (café) de canela em pó



MELANCIA + LIMÃO

MELANCIA + LIMÃO

Benefícios: O suco é um excelente diurético, antioxidante, digestivo e termogênico. Ainda ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue e por ser rico em fibras, contribui para inibir a fome, estimulando a saciedade.

150 calorias

Ingredientes

1/4 melancia

180 ml de água de coco

1 ramo de hortelã

Suco de 1 limão



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



GUIA RECEITAS FIT



CENOURA + PEPINO + COUVE

CENOURA + PEPINO + COUVE

Benefícios: Rico em vitamina C, beta-caroteno e fibras, esse suco tem tudo para virar o queridinho entre as mulheres. Isso porque ele não só ajuda na prevenção do câncer de colo e de mama como também combate a celulite. Além disso, ele funciona como um importante eliminador de toxinas do organismo.

140 calorias

Ingredientes

- 1 cenoura pequena descascada ou orgânica com casca
- 1/2 maçã
- 1/2 pepino japonês com casca
- 1 copo (200 ml) de água de coco
- 1 haste de hortelã
- 2 folhas de couve



MORANGO + MIRTILO + MANGA

MORANGO + MIRTILO + MANGA

Benefícios: Ajuda a eliminar toxinas do organismo e previne o estresse oxidativo.

151 calorias

Ingredientes

50g de morangos

50g de mirtilos

½ manga



MAÇÃ + AMÊNDOAS + BATATA-DOCE

MAÇÃ + AMÊNDOAS + BATATA-DOCE

Benefícios: Suco Pós-Treino. Ele é rico em potássio, que equilibra os eletrólitos e fluidos. Este suco é o mais calórico porque sua função é constituir e reparar os músculos, mas quem deseja uma opção mais light pode substituir a batata-doce por uma unidade pequena de yacon, o que reduz o nível calórico pra 131 kcal.

231 calorias

Ingredientes

1 maçã pequena

6 amêndoas

½ batata-doce



LICHIA + PÊSSEGO + ÁGUA DE COCO

LICHIA + PÊSSEGO + ÁGUA DE COCO

Benefícios: O açúcar das frutas é fonte de energia saudável e a água de coco auxilia na hidratação devido a seus eletrólitos. O resultado é um suco hidratante e energético.

105 calorias

Ingredientes

6 lichias sem casca e sem sementes

1 pêsego

150ml de água de coco



SUCO DETOX DE CENOURA COM MAÇÃ

SUCO DETOX DE CENOURA COM MAÇÃ

Ingredientes

1/2 cenoura

1 maçã

1/2 pepino

1 colher de sopa de Chia

200 ml de água de coco

1 folha de couve

Hortelã a gosto



GUIA RECEITAS FIT

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



SUCO DESINTOXICANTE EDIGESTIVO

SUCO DESINTOXICANTE EDIGESTIVO

Ingredientes

1 xícara (chá) de abacaxi em cubos

1 cenoura

1 xícara (chá) de talos de erva doce

1 suco de limão e raspas da casca

Modo de fazer

Bata em uma centrífuga ou em um liquidificador todos os ingredientes com um pouco de água filtrada ou água de coco. Para deixar o suco mais cremoso, utilize a medida de meio copo. Evite usar açúcar e adoçantes.



SUCO DESINTOXICANTE “QUEIMA-PNEU”

SUCO DESINTOXICANTE "QUEIMA-PNEU"

Ingredientes

1 ameixa-preta seca

2 fatias de abacaxi

3 folhas de hortelã

1 copo (200 ml) de água de coco

1 colher (sopa) de semente de linhaça dourada

Modo de fazer

Deixe a ameixa hidratar por oito horas na água dentro da geladeira. Junte aos outros ingredientes e bata no liquidificador. Beba imediatamente sem coar.



SUCO DESINTOXICANTE E ENERGÉTICO

SUCO DESINTOXICANTE E ENERGÉTICO

Ingredientes

4 cenouras

1 maçã

Suco de 1 limão (sem casca)

2 laranjas

1 pedaço de gengibre

Modo de fazer

Bata em uma centrífuga ou em um liquidificador todos os ingredientes com um pouco de água filtrada ou água de coco. Para deixar o suco mais cremoso, utilize a medida de meio copo. Evite usar açúcar e adoçantes.



SUCO DETOX COM GENGIBRE

SUCO DETOX COM GENGIBRE

Ingredientes

200ml de suco de uva integral

1 limão com casca

Gengibre a gosto

Canela a gosto

Modo de preparo

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e coe em seguida.



GUIA RECEITAS FIT

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



SUCO DETOX HEALTH HAIR

SUCO DETOX HAIR

Ingredientes

1 unidade de: maçã, cenoura, gengibre, talo de agrião

1 tangerina, 1 folha de couve, 4 folhas de hortelã

200ml de água de coco

Modo de preparo

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.



SUCO DETOX REVITALIZA O CORPO

SUCO DETOX REVITALIZA O CORPO

Ingredientes

2 maçãs, 1 pepino, 1 punhado de grão germinado (bico, sementes de girassol, amêndoas, quinoa ou trigo)

3 tipos de folhas verdes (couve, chicória, erva doce, alface, espinafre...)

1 cenoura ou batata-doce

½ copo de água de coco

Modo de preparo

Já com a água de coco no liquidificador, bata inicialmente a maçã, cenoura, pepino e acrescente os demais ingredientes aos poucos. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX TRADICIONAL

SUCO DETOX TRADICIONAL

Ingredientes

2 folhas de couve

1 maçã com casca

1 cenoura média

½ copo de água de coco

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



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



GUIA RECEITAS FIT



SUCO DETOX PAZ INTERIOR

SUCO DETOX PAZ INTERIOR

Ingredientes

1 folha de couve sem talo

1 colher de sopa de polpa de maracujá

Suco de ½ limão

200ml de água

1 colher de sopa de farinha de linhaça ou chia

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX START DAY

SUCO DETOX START DAY

Ingredientes

1 folha de couve com o talo

Suco de ½ limão

150ml de água de coco

1 colher de sopa de farinha de linhaça ou chia

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX ELIMINADOR DE LÍQUIDOS

SUCO DETOX ELIMINADOR DE LÍQUIDOS

Ingredientes

200ml de água de coco

1 fatia de melão

5 folhas de hortelã

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX COM ESPINAFRE

SUCO DETOX COM ESPINAFRE

Ingredientes

- 10 folhas de espinafre
- ½ limão espremido
- ½ pepino pequeno
- 1 colher de chá de mel
- 150ml de água

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX HIDRATANTE

SUCO DETOX HIDRATANTE

Ingredientes

- 2 folhas de couve manteiga
- 1 colher de chá de gengibre picado
- 1 maçã pequena
- 1 cenoura pequena
- 150ml de água

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX XÔ TPM

SUCO DETOX XÔ TPM

Ingredientes

1 brócolis médio

1 folha média de couve lavada

1 inhame médio pré-cozido

2 limões

100ml de água

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador, exceto os limões, pois deverá ser feito o suco deles e acrescentar aos demais ingredientes já batidos no final. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX DIGESTIVO

SUCO DETOX DIGESTIVO

Ingredientes

300ml de água

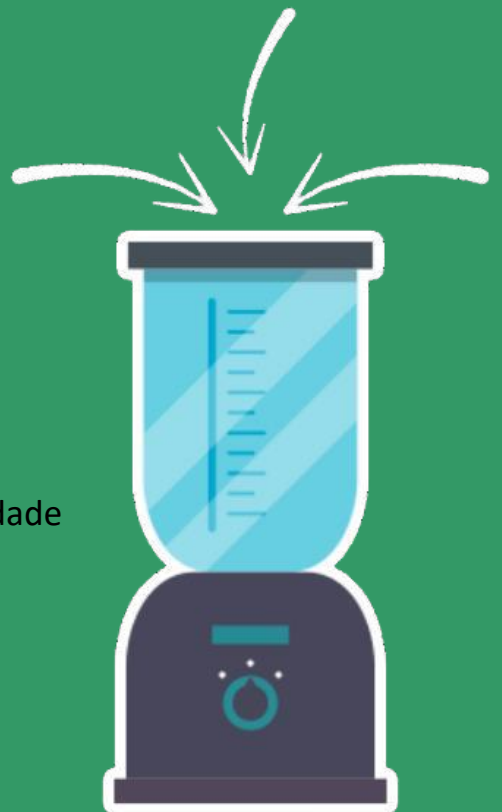
5 xícaras de café de gengibre em cubos

1 pera

5 xícaras de chá de aipo

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



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



GUIA RECEITAS FIT

SUCO DETOX COLESTEROL

SUCO DETOX COLESTEROL

Ingredientes

200ml de água

1 maçã verde

1 colher de sopa de farinha de banana-verde

1 colher de sopa de linhaça

1 colher de sopa de mel

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX FRESH

SUCO DETOX FRESH

Ingredientes

300ml de água de coco

2 rodela de abacaxi

2 folhas de couve

1 cacho de uva verde

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX CALMANTE

SUCO DETOX CALMANTE

Ingredientes

150ml de suco de maracujá

150ml de suco de limão

1 colher de chá de hortelã

1 colher de chá de mel

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX PARA UM BOM SONO

SUCO DETOX PARA UM BOM SONO

Ingredientes

15 folhas de alface

2 talos de aipo

2 maçãs

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



SUCO DETOX

INTESTINO REGULADO

SUCO DETOX PARA UM BOM SONO

Ingredientes

1/2 maçã

1 folha de espinafre

1/2 beterraba pequena

Modo de preparo

Bata todos ingredientes no liquidificador. Coe e sirva em seguida.



GUIA RECEITAS FIT

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

