

100

RECEITAS

PARA EMAGRECER

CARDÁPIOS FITNESS

MARMITAS FITNESS

SUCOS DETOX

LOW CARB



100 RECEITAS PARA EMAGRECER

COMIDA FITNESS, SUCOS DETOX E LOW CARB

Este ebook será um excelente guia pra você, que quer ter uma vida mais saudável, manter o seu corpo em boa forma, evitando problemas de saúde e aqueles inconvenientes quilinhos a mais.

Aqui, você terá acesso não apenas às 100 receitas para emagrecer e ter uma vida mais saudável, mas a uma série de informações sobre nutrientes, benefícios dos alimentos e dicas para promover uma reeducação alimentar, que trará mais saúde e bem estar para a sua vida... E com muito sabor!

Estamos aqui para te ajudar a iniciar um novo estilo de vida!

ÍNDICE

- **COMIDA FITNESS: CARDÁPIOS E MARMITAS**
 - MARMITA FITNESS?
 - MARMITA FITNESS: INCLUINDO NA SUA ROTINA
 - PREPARANDO A MARMITA FITNESS
 - CARDÁPIO FITNESS COMPLETO PARA A SEMANA
 - RECEITAS FITNESS: CAFÉ DA MANHÃ
 - RECEITAS FITNESS: ALMOÇO
 - RECEITAS FITNESS: LANCHE DA TARDE
 - RECEITAS FITNESS: JANTAR
 - AUMENTANDO O PODER DA SUA MARMITA FITNESS

- **SOPAS E BEBIDAS: LOW CARB E DETOX**
 - SOPAS DETOX
 - SUCOS NATURAIS
 - SUCO DE COUVE
 - SUCOS VERDES DETOX
 - SUCOS DETOX COM ABACAXI



COMIDA FITNESS CARDÁPIOS E MARMITAS

COMIDA FITNESS

CARDÁPIOS E MARMITAS

A busca por uma reeducação alimentar e o cultivo de bons hábitos alimentares é cada vez mais comum. Afinal, as pessoas buscam, cada vez mais, cuidar melhor do próprio corpo e melhorar o funcionamento do seu organismo.

Essa busca nem sempre é apenas estética, mas visa também uma melhor qualidade de vida. E um dos aliados dessa busca por uma melhor saúde é o que chamamos de Comida Fitness.

Esse tipo de comida é excelente para a perda de peso, mas os seus benefícios não se resumem a isso. A comida fitness ajuda a manter o equilíbrio das taxas hormonais, a reduzir o índice de doenças ligadas à má alimentação e dá mais disposição para o dia a dia, apenas para citar alguns dos benefícios da ingestão de comidas saudáveis.

E se você estiver preocupado em adotar a comida fitness e dar adeus às comidas gostosas, não se preocupe mais!

A COMIDA FITNESS NÃO VAI TIRAR O SEU PRAZER DE COMER!

Suas receitas são elaboradas para serem gostosas, mas sem comprometer a sua saúde.

Para te ajudar na sua busca por uma alimentação saudável, que te proporcione saúde e boa forma, nós vamos começar a nossa lista de receitas com a Comida Fitness.

E como muitos de nós acabam tendo problemas para manter uma dieta no dia a dia de trabalho, nós vamos mostrar, logo a seguir, como você pode criar o hábito da Marmita Fitness, para comer bem todos os dias, não importa onde você esteja.

Mas antes de mostrarmos um cardápio semanal completo, que tal falarmos um pouco a respeito de como criar esse hábito da marmita fitness?

MARMITA FITNESS?

Almoçar em restaurantes que oferecem comida por quilo é uma opção atrativa, principalmente para aqueles que trabalham nas grandes cidades.

Mas e se você pudesse ficar longe daquelas comidas dos restaurantes, que são difíceis de resistir, mas que acabam contribuindo para o aumento de peso e para os problemas de saúde?

Levando a sua marmita fitness para o trabalho, você tem acesso a uma comida caseira, menos calórica, com menos sal e menos condimentos industrializados, que é mais indicada para uma alimentação saudável e para a sua boa forma.

A marmita fitness deve ser a sua aliada na reeducação alimentar, que fará diferença, tanto na estética quanto na sua saúde.



MARMITA FITNESS

INCLUINDO NA SUA ROTINA

O primeiro passo para a inclusão da marmita fitness na rotina é escolher os potes e a bolsa para a comida.

Você precisará de no mínimo dois potes, sendo um para a comida a ser aquecida e o outro para aqueles alimentos que se comem frios. Você poderá também ter um terceiro pote para levar a sua sobremesa.

Dê preferência aos potes de vidro, com boa vedação e onde você possa comer sem precisar de pratos. A preferência pelo vidro é porque esse tipo de material não interage quimicamente com os alimentos, alterando a sua composição. Se não for viável, você poderá usar potes de plástico sem maiores problemas.

Você precisará também de uma bolsa tipo frasqueira, que acomode os potes de sua marmita e possa ser levada com conforto em suas viagens diárias.

PREPARANDO A MARMITA FITNESS

Alimentos como o arroz e o macarrão, muito presentes nas refeições, possuem preparo rápido e por isso podem ser feitos na noite anterior. Isso porque, assim como outros alimentos, como o aipim e o purê de batatas, eles não conservam o mesmo sabor ou textura quando congelados.

A maior parte dos outros alimentos você poderá preparar com antecedência e congelar. Isso vale para o feijão, grão-de-bico, lentilhas e até mesmo para as carnes, que você pode separar em porções menores, congelá-las e ir descongelando conforme for utilizar.

Evite os alimentos, temperos, molhos e cremes com aditivos industrializados, no preparo da sua comida. Veja a seguir as nossas sugestões para um cardápio da semana completo.

CARDÁPIO FITNESS

COMPLETO PARA A SEMANA



CARDÁPIO FITNESS

COMPLETO PARA A SEMANA

Você verá, a partir de agora, um cardápio fitness completo para toda a semana.

Trazemos sugestões balanceadas para as suas refeições diárias, que garantem todos os nutrientes necessários para uma vida saudável.

Além do cardápio, explicaremos também os benefícios de alguns dos mais importantes nutrientes de cada um dos pratos.

Assim, você ficará também por dentro do que cada tipo de alimento pode te proporcionar, com relação à sua saúde e à sua boa forma.

Segue o seu cardápio fitness. E logo após o cardápio, receitas para todas as refeições!

SEGUNDA

- **SUFLÊ PREPARADO COM PEDAÇOS DE CHUCHU**
- **ATUM E CREME DE LEITE SEM LACTOSE**
(preferência por creme de leite caseiro)
- **SALADA**
(alface, tomate, cenoura ralada e farinha de linhaça)
- **ARROZ INTEGRAL**

Alface, cenoura, farinha de linhaça e arroz integral contém fibras que estimulam o funcionamento do intestino. As fibras e micronutrientes no arroz integral não são encontradas no arroz comum, que também tem um índice glicêmico (mais glicose e mais acúmulo de gordura) maior do que o integral.

Farinha de linhaça e atum contém ômega 3, que ajuda a reduzir o colesterol ruim. O atum, além disso, como o creme de leite light, possui aminoácidos e cálcio.

TERÇA

- **FILÉ DE FRANGO GRELHADO**
- **MACARRÃO INTEGRAL COM MOLHO AO SUGO**
(molho caseiro)
- **LENTILHA COZIDA E REFOGADA EM POUCO ÓLEO**
(azeite tipo único)
- **LARANJA, BANANA PRATA, MAMÃO E ABACAXI EM PEDAÇOS**

As frutas e seus agentes antioxidantes são excelentes para combater o envelhecimento precoce.

A banana dá ainda a sensação de saciedade, evitando o apelo aos doces depois de comer, além de ser fonte de potássio, que ajuda na contração muscular e por isso, nos exercícios físicos.

A lentilha disponibiliza fibras, proteínas, magnésio e fósforo. O tomate, cozido durante o preparo do molho ao sugo, contém licopeno, que ajuda a prevenir o desenvolvimento da osteoporose.

QUARTA

- **PURÊ DE BATATA DOCE COM CARNE MOÍDA**

(patinho ou coxão mole)

- **SALADA**

(rúcula, agrião, acelga e pepino)

O agrião favorece os diabéticos, pois ajuda no combate a hiperglicemia. Ele também auxilia no bom funcionamento do sistema nervoso, pois é uma fonte de potássio. A acelga, por sua vez, fornece vitamina K e tem ação antioxidante.

A batata doce é uma fonte de carboidrato complexo e possui fibras solúveis e fibras insolúveis. Substituindo o arroz branco tradicional, ela é excelente para ajudar a combater a sonolência que bate depois do almoço. É que o carboidrato da batata, ao contrário do que vem do arroz branco, é digerido aos poucos. Assim, o desgaste do organismo é menor, dando menos chance para a preguiça.



QUINTA

- **SALADA**

(brócolis, ervilha, cenoura e grãos de milho cozidos)

- **BERINJELA AO FORNO RECHEADA**

(com frango desfiado, tomate e azeitonas)

Brócolis é um vegetal rico em vitamina C, cálcio e magnésio, e os grãos de milho carregam zeaxantina, substância com ação antioxidante.

A berinjela, além de ser um alimento super versátil, contém pectina, um tipo de fibra que ajuda a diminuir a absorção da glicose pelo intestino. Assim, a berinjela contribui para o combate ao sobrepeso ou obesidade.

A pectina está especialmente presente na casca, portanto, prepare sua berinjela sem removê-la.

SEXTA

- **SALADA**

(alface, couve, grão de bico, tomate cereja e queijo frescal)

- **ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO E FILÉ DE TILÁPIA ASSADO**

Hortaliças verdes auxiliam na prevenção do câncer do cólon intestinal, como a couve, que tem vitamina A, B6, K, ferro e cálcio. Para melhorar o sabor faça a couve picadinha refogada na manteiga com sal e alho granulado, fica uma delícia e não pode faltar na sua marmita fitness.

Grão de bico tem fibras, cálcio, fósforo, potássio e zinco. Queijo tipo frescal tem menos calorias comparado à mussarela e ao parmesão. Ao contrário do que muitos dizem, feijão não engorda. Além disso, ele provê proteínas e ferro.

A tilápia não é dos peixes com menor valor calórico, por isso assa-la é a melhor opção. Você pode ainda utilizar outros peixes assados como atum, filé de merluza, sardinha, salmão ou linguado. São excelentes opções, fontes de gordura boa.

SÁBADO

- **SALADA**

(alface, rúcula, tomate, couve-flor e mandioquinha acompanhada de pedaços de melão e mamão)

- **PANQUECA INTEGRAL DE FRANGO DESFIADO**

Como você viu, a carne vermelha foi sugerida em apenas um dia da semana. Frango e peixe são alimentos mais leves e que você deve consumir com mais frequência no seu cardápio.

DOMINGO

No domingo, você poderá comer o que quiser, com muita moderação.

RECEITAS FITNESS PARA O CAFÉ DA MANHÃ

SANDUÍCHE DE PASTA DE ATUM

- **PÃO INTEGRAL COM GRÃOS**
- **1 LATA DE ATUM** (*conservado em água*)
- **1 COLHER DE SOPA DE QUEIJO COTTAGE**
- **1 COLHER DE CHÁ DE MOLHO PESTO CASEIRO**
- **1 COLHER DE CHÁ DE MOSTARDA** (*Dijon orgânica*)
- **1 PITADA DE PIMENTA-CAIENA**
- **TOFU** (*queijo de soja*)
- **CEBOLINHA PICADA A GOSTO**

MODO DE PREPARO

Misture os ingredientes até que eles formem uma pasta e sirva com duas fatias de pão integral com grãos.

PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

- 1 BANANA
- 1 OVO
- 4 COLHERES DE FARELO DE AVEIA
- 1 COLHER DE CHÁ DE CANELA OU CACAU *(magro em pó)*

MODO DE PREPARO

Amasse a banana e misture-a com o ovo, a aveia e a canela, batendo tudo de forma manual e devagar, para a mistura não virar um líquido.

Depois, unte uma frigideira com óleo de coco, colocando a mistura que você fez em porções, e deixe dourar aos poucos.

CREPIOCA

- 1 OVO
- 1 OU 2 COLHERES DE SOPA DE MASSA DE TAPIOCA
- SAL A GOSTO
- TEMPEROS ADICIONAIS

MODO DE PREPARO

Bata levemente o ovo e adicione o restante dos ingredientes aos poucos. Despeje a mistura em uma frigideira pré-aquecida, que seja de preferência antiaderente.

Tampe a frigideira, e deixe a mistura firmar, dourando de ambos os lados. Coloque o recheio (queijo, requeijão, frango desfiado, etc.) e enrole.



VITAMINA DE FRUTAS

- **1 COPO DE 180 ML DE IOGURTE INTEGRAL**
- **1 BANANA**
- **MEIO MAMÃO**
- **1 COLHER DE AVEIA**

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes em um liquidificador e sirva.

MINGAU PROTEICO DE CACAU

- 2 COLHERES DE SOPA DE QUINOA *(ou aveia em flocos)*
- 2 COLHERES DE SOPA DE CACAU EM PÓ INTEGRAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE PROTEÍNA VEGETAL
- 2 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PÓ INTEGRAL
- 30 ML DE ÁGUA MINERAL
- XILITOL A GOSTO
- 1 COLHER DE CHÁ DE NIBS DE CACAU

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes em um recipiente, com exceção dos nibs e do mel. Leve a mistura para o micro-ondas por exatamente 1 minuto.

Depois, basta adoçar com xilitol e salpicar os nibs por cima.

OMELETE DE FRANGO

- **3 OVOS**
- **FRANGO DESFIADO** (*temperado a gosto*)
- **1 TOMATE MÉDIO**
- **ORÉGANO A GOSTO**
- **SAL A GOSTO**
- **1 COLHER DE CHÁ DE MANTEIGA**
- **1 COLHER DE CAFÉ DE FERMENTO**

MODO DE PREPARO

Primeiro, bata bem os ovos, e depois, adicione o frango e os temperos. Misture bem, e, em seguida, repita esta operação, adicionando o tempero e mexendo muito de leve.

Coloque tudo em uma frigideira antiaderente. Tampe a frigideira e deixe dourar. Adicione o tomate, retire do fogo e sirva.

RECEITAS FITNESS

PARA O ALMOÇO

LASANHA LIGHT

- **2 BERINJELAS GRELHADAS** (*médias, corte comprido*)
- **1 POTE DE QUEIJO COTTAGE**
- **250 G DE CARNE MOÍDA REFOGADA**
- **1 LATA DE CREME DE LEITE SEM LACTOSE**
- **MEIA LATA DE MOLHO DE TOMATE** (*preferência caseiro*)
- **150 G DE MUSSARELA LIGHT PICADA OU RALADA**

MODO DE PREPARO

Misture o creme de leite com o molho de tomate e reserve. Coloque no fundo de um recipiente o molho de tomate e uma camada de berinjela.

Em seguida, o cottage e a carne moída. Coloque, então, mais molho, mais berinjela, cottage e a carne moída.

Continue colocando as camadas e, na última parte, antes de colocar o molho, coloque a mussarela e leve ao forno para gratinar a lasanha.

OMELETE

DE QUEIJO FRESCO COM LEGUMES

- **1 COLHER DE SOPA ÓLEO DE COCO** *(ou outro óleo saudável)*
- **10 G SALSINHA**
- **MEIA XÍCARA DE QUEIJO FRESCO LIGHT EM CUBOS**
- **3 OVOS GRANDES**
- **1 XÍCARA ABOBRINHA RALADA**
- **1 XÍCARA, CORTADOS OU FATIADOS TOMATE**
- **1 PITADA SAL**
- **1 XÍCARA, RALADAS CENOURA**

MODO DE PREPARO

Num recipiente bata bem os ovos com o sal. Logo após, coloque os legumes ralados, o queijo fresco em cubos e a salsinha picada. Coloque a mistura em uma frigideira antiaderente, em fogo baixo. Deixe dourar em ambos os lados. Agora, é só servir com alface picada e tomate. Caso queira separar um pouco do queijo em cubos para adicionar ao final, fique a vontade.

ESCONDIDINHO COM BATATA DOCE

- **1 XÍCARA DE CARNE BOVINA** (*patinho magro em cubos*)
- **1 BATATA DOCE COZIDA** (*é opcional retirar a casca*)
- **3 RODELAS DE CEBOLA**
- **2 RODELAS DE TOMATE**
- **1 CLARA**

MODO DE PREPARO

Refogue tanto a cebola quanto o tomate com um fio de azeite e coloque a carne, deixando no forno até que ela fique bem cozida.

Numa tigela, misture a batata com a clara e esmague até fazer uma espécie de purê. Por último, num recipiente fundo e que seja de vidro, ponha as camadas de batata e de carne, mas não deixe de fazer a última camada com batatas.



FRANGO EXPRESS

- 1 FILÉ DE PEITO DE FRANGO
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- 1 COLHER DE SOPA DE AZEITE EXTRAVIRGEM
- PIMENTA DO REINO A GOSTO
- SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

Primeiramente, tempere o filé com sal, pimenta e alho. Depois, em uma frigideira, refogue a cebola no azeite, colorando o filé em seguida e deixando dourar de ambos os lados.

Sirva a receita com arroz integral e salada.

SALADA DE FUSILLI

- **500 G DE FUSILLI INTEGRAL**
- **15 A 20 TOMATES CEREJA** (*cortados pela metade*)
- **5 FATIAS DE QUEIJO COTTAGE PICADO**
- **1 COLHER DE SOPA DE AZEITE EXTRA VIRGEM**
- **SAL A GOSTO**
- **MANJERICÃO PICADO A GOSTO**
- **1 COLHER DE SOPA DE LINHAÇA**
- **10 CASTANHAS DO PARÁ CORTADAS**

MODO DE PREPARO

Inicialmente, use água e sal para cozinhar o macarrão. Espere esfriar após escorrê-lo.

Adicione demais temperos e não se esqueça de misturar bem. Adicione, por último, a linhaça, e gele antes de servir.

STROGONOFF FUNCIONAL

PARA O FRANGO:

- **MEIO PEITO DE FRANGO** (*cortado em cubos*)
- **2 DENTES DE ALHO**
- **1 LIMÃO**
- **1 PITADA DE SAL E PIMENTA DO REINO**

PARA O MOLHO:

- **1 COPO DE MOLHO DE TOMATE CASEIRO**
- **1 COPO DE LEITE VEGETAL** (*de sua preferência*)
- **2 COLHERES DE SOPA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE**

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com: alho, limão, pimenta, sal e refogue com molho de tomate, deixando cozinhar por cerca de 15 minutos. Acrescente o leite vegetal batido com a biomassa, e espere engrossar. Adicione tempero verde a gosto.

Dica: acompanhe com arroz integral, além de uma salada com tomate e coentro.

RECEITAS FITNESS

PARA O LANCHE DA TARDE

BOLINHOS FUNCIONAIS

- **50 G DE MAÇÃ DESIDRATADA** *(ou qualquer outra fruta)*
- **50 G DE AMÊNDOAS**
- **50 G DE NOZES**
- **25 G DE CHIA**
- **1 COLHER DE SOPA DE XILITOL**

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes secos em um processador de alimentos. Quando ficarem bem picados, acrescente o agave e bata um pouco mais.

Assim que atingir uma consistência mais firme, faça pequenas bolas, e leve ao refrigerador por cerca de 15 minutos.

TAPIOCA COM RICOTA

- MEIA XÍCARA DE CHÁ DE MASSA PRONTA DE TAPIOCA
- 5 COLHERES DE SOPA DE RICOTA
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA
- 3 COLHERES DE SOPA DE XILITOL

MODO DE PREPARO

Coloque a tapioca numa frigideira antiaderente.

Em seguida, quando a massa estiver firme, coloque a ricota amassada, a chia e o xilitol.

Dobre e sirva.

SALADA DE FRUTAS

- 1 PERA PICADA
- 3 BANANAS MÉDIAS PICADA
- 1 GOIABA PICADA COM CASCA
- 1 BERGAMOTA SEPARADA EM GOMOS
- 12 MORANGOS PICADOS
- 2 COPOS DE IOGURTE NATURAL
- 1 XÍCARA DE GRANOLA SEM AÇÚCAR
- 2 COLHERES DE SOPA DE XILITOL

MODO DE PREPARO

Coloque as frutas picadas com o iogurte, e acrescentando granola e xilitol.



MIX

DE CASTANHAS COM FRUTAS

- 3 CASTANHAS DO PARA
- 5 CASTANHAS DE CAJU
- 3 MORANGOS
- 5 UVAS

MODO DE PREPARO

Basta cortar as frutas em cubos, quadrar as castanhas e misturar tudo.

SANDUÍCHE DE ATUM

- **2 FATIAS DE PÃO INTEGRAL** *(ou 1 pão sírio pequeno)*
- **2 FOLHAS DE ALFACE**
- **UM QUARTO DE TOMATE EM RODELAS**
- **2 COLHERES DE SOPA DE ATUM** *(conservado em água)*
- **1 OVO COZIDO EM RODELAS**
- **2 COLHERES DE CHÁ DE AZEITE EXTRAVIRGEM**
- **1 COLHER DE CHÁ DE SAL**

MODO DE PREPARO

Junte os seguintes ingredientes: alface, tomate, atum e ovo, temperando em seguida com azeite e sal.

Por fim, basta rechear o pão.

RECEITAS FITNESS PARA O JANTAR

QUIBE DE ABÓBORA

- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE TRIGO PARA QUIBE
- 1 OVO
- 1 PITADA DE BAHAR (*ou pimenta síria*)
- 2 COLHERES DE SOPA DE HORTELÃ PICADA
- 2 COLHERES DE SOPA DE CEBOLA PICADA
- MEIA XÍCARA DE CHÁ DE ABÓBORA COZIDA (*amassada*)
- MEIA XÍCARA DE CHÁ DE RICOTA
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE RÚCULA PICADA
- RASPAS DE LARANJA
- SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo de molho em água fria por cerca de 2 horas. Escorra os ingredientes, juntando-os, com exceção da ricota e da rúcula. Mistura bem e reserve. Misture a rúcula, a ricota e tempere com sal. Unte uma forma e coloque parte da massa. Espalhe o recheio de ricota e rúcula, e coloque o restante da massa. Por fim, leve ao forno médio, pré-aquecido, e espere até dourar.

PANQUECA INTEGRAL

- 2 OVOS
- 2 COLHERES DE SOPA DE MANTEIGA DERRETIDA
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE LEITE INTEGRAL
- UM QUARTO DE XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE TRIGO INTEGRAL
- UM QUARTO DE XÍCARA DE CHÁ DE FARINHA DE ARROZ INTEGRAL
- MEIA COLHER DE CHÁ DE FERMENTO QUÍMICO EM PÓ
- MEIA COLHER DE CHÁ DE SAL

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes em uma tigela. Em uma frigideira espalhe 2 colheres de sopa da massa batida e cozinhe em fogo médio até dourar os 2 lados. Repita o procedimento com o restante da massa.

Faça o recheio com espinafre, queijos light como a ricota ou cottage e também frango desfiado. Você pode ir alternando esses recheios para não enjoar.

SALADA DE ARROZ INTEGRAL

- 5 FOLHAS DE COUVE
- 3 XÍCARAS DE ARROZ INTEGRAL *(já deve estar cozido)*
- 12 TOMATES CEREJAS CORTADOS EM QUATRO
- UM QUARTO DE XÍCARA DE CHÁ DE AZEITONA PRETA *(lascas)*
- AZEITE DE OLIVA A GOSTO
- SAL A GOSTO
- ACETO BALSÂMICO A GOSTO

MODO DE PREPARO

Lavando bem as folhas de couve, e deixando-as secar, corte-as em tiras bem finas, e em uma saladeira, misture o arroz integral, a couve, o tomate e a azeitona. Depois, é só temperar com azeite, sal e vinagre balsâmico, e servir.



BOLINHAS DE FRANGO COM ESPINAFRE E CEBOLA

- **150 G DE FILÉ DE FRANGO CRU** *(em cubos)*
- **MEIA CEBOLA EM CUBOS**
- **AÇAFRÃO, MANJERICÃO, PIMENTA, ORÉGANO, SAL** *(outros que preferir)*
- **4 FOLHAS DE ESPINAFRE**
- **1 CENOURA PEQUENA COZIDA** *(pode ser crua e ralada)*

MODO DE PREPARO

Misture o frango, a cebola e os temperos e reserve por cerca de 10 minutos. Coloque a cenoura e o espinafre, e leve a mistura ao liquidificador.

Com a massa consistente, faça bolinha da mistura e leve em forno alto por cerca de 40 minutos.

BATATA DOURADA

- 1 KG DE BATATA BOLINHA
- AZEITE EXTRA VIRGEM
- SALSA PICADA A GOSTO (*ou salsinha*)
- SAL A GOSTO
- PIMENTA-DO-REINO A GOSTO

MODO DE PREPARO

Numa panela de pressão, adicione o azeite e a batata descascada, temperando com o sal e a pimenta. Tampe e cozinhe por 2 a 4 minutos após o início da pressão.

Passa a batata para uma travessa e polvilhe com a salsa.

BRUSCHETTA LIGHT

- 1 PEQUENA E FINA FATIA DE PÃO ITALIANO
- AZEITE
- 3 DENTES DE ALHO
- 1 TOMATE PICADO
- FOLHAS DE MANJERICÃO, PIMENTA DO REINO E SAL A GOSTO
- 1 FATIA DE QUEIJO DE CABRA *(ou mussarela de búfala)*

MODO DE PREPARO

Primeiro, faça o molho. Refogue os dentes de alho bem picados no azeite e acrescente o tomate picado sem sementes e as folhas de manjericão. Tempere com o sal e a pimenta.

Agora, corte as fatias do pão, colocando o molho fresco que acabou de fazer, e cubra com a fatia de queijo ou a mussarela.

MARMITA FITNESS

AUMENTANDO
O PODER

AUMENTANDO O PODER DA MARMITA FITNESS

O que você pode fazer antes, durante e depois de degustar sua marmita fitness para aumentar a eficiência dela?

O PRAZER DE UM BOM CAFÉ DA MANHÃ

Essa deve ser a melhor refeição do dia, nem que para isso você tenha que se levantar mais cedo.

Se não se abastecer bem pela manhã, vai estar com muita fome no almoço e a sua marmita fitness não será suficiente para aplacar sua ânsia por carboidrato.

Você acabará compensando essa deficiência em bolachas e bebidas açucaradas. Ou seja, em alimentos que engordam.

Pedaços de fruta misturados com iogurte natural ou aveia em flocos finos são uma alternativa de café da manhã para quem alega que está na correria nesse momento do dia.

NOS PRIMEIROS DIAS DE USO DA MARMITA

É natural se esquecer de carregá-la ou de retirar antecipadamente algum pote do freezer. Deixe um bilhete em um local visível de forma que ele te lembre do novo hábito.

COMER COM TRANQUILIDADE

Sem falar demais ou ficar checando o celular, segundo estudos, ajuda a emagrecer.

A ansiedade e outras sensações negativas nos fazem consumir alimentos com rapidez, sem dar tempo ao cérebro para enviar ao corpo a mensagem de saciedade.

Crie o hábito de mastigar devagar e sentir o gosto dos alimentos.

CRIANDO NOVOS HÁBITOS

Você precisará de novos hábitos agora, mas um deles é muito fácil de adquirir:

BEBER ÁGUA COM FREQUÊNCIA

Deixe uma garrafa pequena sempre próxima de você para que se lembre de tomar uns goles mesmo sem estar com sede.

A água acelera a taxa metabólica do corpo, fazendo com que mais moléculas de gordura passem por reações de quebra.

SOPAS E BEBIDAS

LOW CARB E

DETOX



SOPAS E BEBIDAS

LOW CARB E DETOX

Os chamados Sucos Detox conquistaram fama merecida nos últimos tempos.

Eles são de fácil preparo e feitos com ingredientes naturais e baratos, oferecendo benefícios que fizeram dos sucos detox um agente fundamental nas dietas saudáveis.

Nas receitas que estão nesse ebook, você verá que em poucos minutos é possível preparar uma bebida rica em nutrientes, desintoxicante, antioxidante e com fibras, o que garante um processamento mais rápido e eficaz das vitaminas e dos nutrientes pelo seu organismo.

Além disso, será muito mais fácil ingerir a quantidade ideal de legumes e verduras através dos sucos.

Veja alguns benefícios dos sucos detox:

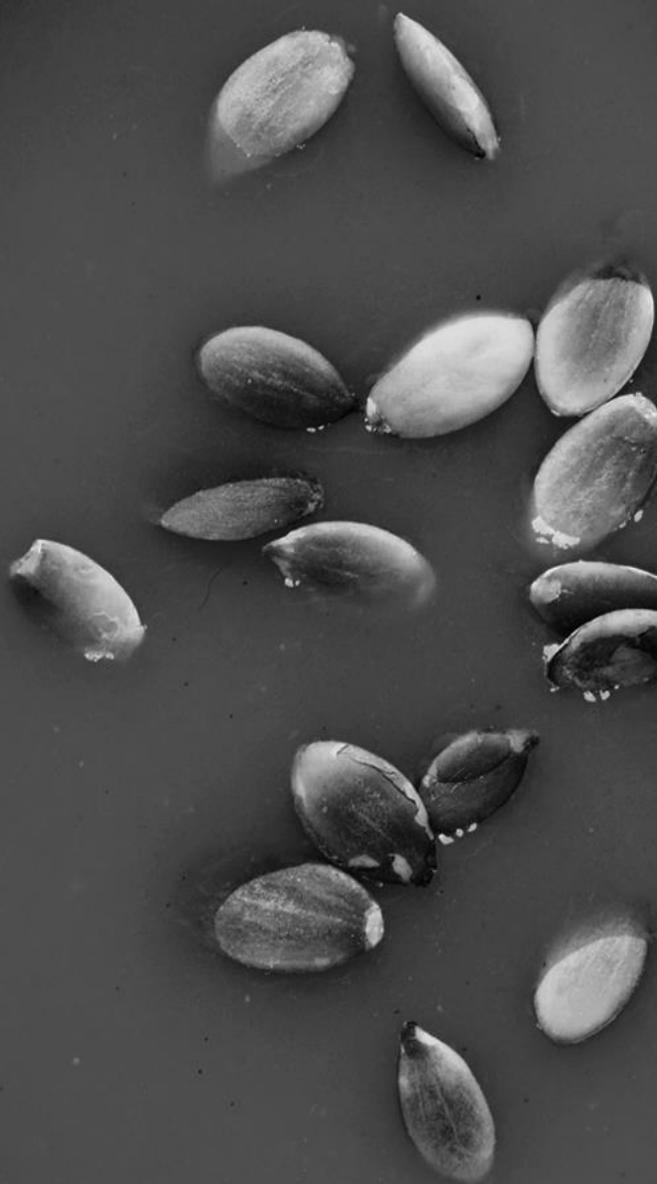
- **PERDA DE PESO**
- **MELHORIA DA FLORA INTESTINAL**
- **REDUZINDO OS NÍVEIS DE COLESTEROL**
- **DESINTOXICAÇÃO DO FÍGADO**
- **ABAIXANDO O NÍVEL DE AÇÚCAR NO SANGUE**
- **PELE MAIS AGRADÁVEL**
- **AUMENTO NO DESEMPENHO**

Essas vantagens acabam tornando o suco detox o complemento perfeito para a dieta e para a manutenção da boa forma.

Com relação às sopas, quando extrapolamos na bebida ou comidas pesadas é comum se sentir desconfortável no outro dia.

Uma boa maneira de aliviar esse mal-estar é ingerir sopas, com os nutrientes necessários para uma refeição, mais leve e ainda com propriedades desintoxicantes.

SOPAS DETOX RECEITAS



CREME DE ABÓBORA E GENGIBRE

- 1 QUILO DE ABÓBORA PICADA EM CUBOS
- 1 DENTE DE ALHO AMASSADO
- 1 CEBOLA PEQUENA PICADA
- 1 COLHER CHEIA DE MANTEIGA
- 1 COLHER DE GENGIBRE RALADO
- 1 COLHER PEQUENA DE AZEITE
- 1 LITRO DE CALDO DE LEGUMES CASEIRO
- SAL E PIMENTA À GOSTO

MODO DE PREPARO

Em uma panela adicione a manteiga, o azeite, a cebola e o alho. Depois de refogar, acrescente os outros legumes e o gengibre. Acrescente o caldo de legumes e ajuste o sal, depois deixe cozinhar por pelo menos 10 minutos ou até a abóbora estar cozida. Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida.

SOPA DE FUBÁ COM COUVE E GENGIBRE

- **MEIA XÍCARA DE FUBÁ**
- **MEIA CEBOLA RALADA**
- **1 DENTE DE ALHO AMASSADO**
- **1 LITRO DE ÁGUA**
- **1 XÍCARA DE COUVE PICADA**
- **1 RODELA DE GENGIBRE**
- **1 COLHER DE AZEITE**
- **SAL E PIMENTA A GOSTO**

MODO DE PREPARO

Leve ao fogo uma panela com o azeite, a cebola e o alho e deixe dourar. Depois acrescente a água, o gengibre e o sal. Cozinhe tudo por 7 minutos, mexendo sempre para não empelotar.

Quando estiver pronto, desligue o fogo e acrescente a couve picada. Sirva ainda quente.

CREME DE ESPINAFRE E INHAME

- 1 XÍCARA DE INHAME PICADO
- 2 DENTES DE ALHO AMASSADOS
- 1 XÍCARA DE ESPINAFRE
- MEIA CEBOLA
- 1 XÍCARA E MEIA DE ÁGUA
- 1 COLHER DE AZEITE
- SAL E PIMENTA À GOSTO
- 1 XÍCARA DE FRANGO DESFIADO

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o azeite, a cebola e o alho e deixe dourar, depois acrescente o inhame, o sal, a pimenta e a água. Deixe cozinhar por pelo menos 10 minutos ou até o inhame estar cozido, desligue o fogo e bata tudo no liquidificador. Acrescente o espinafre picado e o frango e sirva ainda quente.

SOPA TERMOGÊNICA

- **MEIA CEBOLA PICADA**
- **2 DENTES DE ALHO AMASSADO**
- **1 COLHER PEQUENA DE GENGIBRE RALADO**
- **1 COLHER PEQUENA DE CÚRCUMA**
- **3 BATATAS DOCE PICADA EM CUBOS PEQUENOS**
- **1 CENOURA PICADA EM CUBOS PEQUENOS**
- **2 FOLHAS DE COUVE EM FATIAS FINAS**
- **2 RAMOS DE ESPINAFRE EM FATIAS FINAS**
- **MEIA COUVE FLOR PICADA**
- **1 TOMATE SEM PELE E SEM SEMENTE EM CUBOS**
- **1 LITRO DE ÁGUA**
- **SAL E PIMENTA À GOSTO**

MODO DE PREPARO

Cozinhe a batata doce e a couve flor por pelo menos 15 min ou até estar bem cozido. Bata no liquidificador e reserve. Em uma panela adicione um fio de azeite, cebola e alho, deixe dourar. Acrescente cúrcuma, sal, gengibre, cenoura, espinafre e couve. Depois de 3 min adicione a mistura do liquidificador e cozinhe por mais 7 minutos, acrescentando depois o tomate



SOPA DE ABÓBORA COM MAÇÃ

- MEIA ABÓBORA CORTADA
- 2 DENTES DE ALHO PICADOS
- MEIA CEBOLA CORTADA
- 1 MAÇÃ VERDE DESCASCADA E EM CUBOS
- 1 COLHER DE GENGIBRE RALADO
- 1 LIMÃO
- 1 LITRO DE ÁGUA
- 1 COLHER DE AZEITE
- SAL A GOSTO

MODO DE PREPARO

Coloque os cubos de maçã em uma tigela, esprema o suco do limão em cima e reserve. Adicione o azeite em uma panela com a cebola e o alho e deixe dourar. Junte a abóbora, a maçã, o gengibre, o sal, despeje a água e cozinhe em panela tampada, por cerca de 20 minutos. Sirva ainda quente.

CREME DE CENOURA COM GENGIBRE E MEL

- **1 CENOURA PICADA EM CUBOS**
- **MEIA CEBOLA CORTADA**
- **2 DENTES DE ALHO AMASSADOS**
- **1 COLHER DE GENGIBRE RALADO**
- **1 COLHERES DE MEL**
- **500ML DE CALDO DE LEGUMES CASEIRO**
- **100ML DE CREME DE LEITE SEM LACTOSE**
- **1 COLHER PEQUENA DE AZEITE**
- **SAL A GOSTO**

MODO DE PREPARO

Adicione o azeite, a cebola e o alho em uma panela até dourar. Adicione os cubos de cenoura e o caldo de legumes. Cozinhe por 10 min ou até cozinhar bem a cenoura. Bata no liquidificador, volte o creme para a panela, acrescente mel, gengibre, sal e cozinhe por 5 minutos. Depois de desligar o fogo adicione o creme de leite.

CALDO CLARO DE FRANGO

- **1 PEITO DE FRANGO**
- **1 CEBOLA PEQUENA PICADA**
- **1 CENOURA PICADA EM CUBOS**
- **1 RAMO DE SALSINHA**
- **2 DENTES DE ALHO AMASSADOS**
- **1 BATATA BAROA**
- **1,5 LITROS DE ÁGUA**
- **SAL E PIMENTA À GOSTO**

MODO DE PREPARO

Na panela de pressão coloque um fio de azeite, cebola, alho e o frango por 10 minutos, mexendo de vez em quando.

Adicione água, sal, cenoura, batata baroa e pimenta. Deixe cozinhar na pressão por pelo menos 20 min depois de começar a chiar. Depois de cozido, desfie o frango, transfira para uma panela com os legumes e acrescente o caldo aos poucos até ficar na proporção do seu gosto.



SOPA CREMOSA DE CENOURA E BATATA DOCE

- **500G DE ACÉM EM PEDAÇOS**
- **3 CENOURAS CORTADAS EM CUBO**
- **1 BATATA DOCE CORTADA EM CUBOS**
- **MEIA CEBOLA PICADA**
- **1 COLHER DE PÁPRICA**
- **1 COLHER DE PIMENTA**
- **1 COLHER DE GENGIBRE RALADO**
- **1 LITRO DE ÁGUA**
- **SAL A GOSTO**

MODO DE PREPARO

Em uma panela de pressão coloque um fio de azeite, a cebola, o sal e a carne, deixe dourar. Depois adicione água até dois dedos acima da carne e deixe cozinhar por 15 minutos. Abra a panela e acrescente os outros ingredientes, leve novamente para cozinhar por mais 5 minutos. Ajuste o sal e se quiser adicione sementes de linhaça. Sirva ainda quente.

CREME DE ABÓBORA COM GENGIBRE

- **MEIA ABÓBORA CORTADA EM CUBOS**
- **MEIA XÍCARA DE CEBOLA CORTADA**
- **1 COLHER DE GENGIBRE RALADO**
- **MEIO LITRO DE ÁGUA**
- **1 COLHER DE PIMENTA**
- **SAL A GOSTO**

MODO DE PREPARO

Cozinhe todos os ingredientes em fogo baixo por pelo menos 10 minutos ou até a abóbora estar bem cozida. Bata tudo no liquidificador e ajuste o sal.

Se quiser pode acrescentar ervas frescas ou uma carne desfiada.

SOPA DETOX SABOROSA

- **2 CENOURAS CORTADAS EM CUBOS MÉDIOS**
- **1 BATATA CORTADA EM CUBOS**
- **1 CEBOLA PICADA**
- **1 COLHER DE GENGIBRE RALADO**
- **1 COLHER DE AZEITE**
- **1 LITRO DE ÁGUA**
- **ERVAS FRESCAS A GOSTO**
- **SAL E PIMENTA À GOSTO**

MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe a batata, a cenoura, a cebola e o sal com a água por pelo menos 10 minutos. Depois que estiver pronto, adicione a pimenta, as ervas frescas e o azeite. Sirva ainda quente. Se quiser pode acrescentar frango desfiado, carne de boi em cubos ou até ovos cozidos.

SOPA FRIA DE PEPINO

- 4 PEPINOS SEM SEMENTES E SEM CASCA
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 LIMÃO
- 100 ML DE IOGURTE NATURAL
- MEIA XÍCARA DE ÁGUA
- ERVAS FRESCAS A GOSTO
- SAL E PIMENTA À GOSTO

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o pepino, o alho e a cebola até formar um creme homogêneo. Adicione o sal, as ervas frescas, a água, a pimenta e o suco do limão e bata por mais 3 minutos. Transfira tudo para uma vasilha e misture o iogurte com uma colher até incorporar bem ao creme. Deixe o creme descansar na geladeira por pelo menos 30 minutos e já pode servir.

CREME DE BRÓCOLIS E COUVE FLOR

- **MEIA COUVE FLOR CORTADA**
- **MEIO BRÓCOLIS CORTADO**
- **1 COLHER DE CHIA**
- **1 LITRO DE ÁGUA**
- **ERVAS FRESCAS À GOSTO**
- **SAL E PIMENTA À GOSTO**

MODO DE PREPARO

Em uma panela adicione a água, a couve flor, o brócolis, a pimenta e o sal. Deixe cozinhando até que as flores estejam bem cozidas.

Bata no liquidificador até formar um creme homogêneo. Transfira para um refratário e por cima espalhe as ervas frescas e a chia.

SUCOS NATURAIS RECEITAS DETOX

SUCO DETOX

NATURAL

Fazer uma dieta restritiva pode ser muito perigoso pessoas a todo o momento buscam alternativas para emagrecer de forma saudável e sem muitas complicações!

E com os sucos detox naturais você pode emagrecer de forma rápida e segura. Os seus benefícios são inúmeros para a saúde:

- **AJUDA NA PERDA DE PESO**
- **PROMOVE A BOA DIGESTÃO**
- **LIMPA O ORGANISMO**
- **ESTABILIZA A INSULINA NO SANGUE**
- **ACELERA O METABOLISMO**
- **PREVINE DOENÇAS**
- **DÁ MAIS ENERGIA**

SUCO NATURAL DE MELANCIA COM LINHAÇA

- 1 COLHER DE CHÁ DE FARINHA DE LINHAÇA
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO OU PICADO
- 3 FATIAS DE MELANCIA DESCASCADAS SEM O CAROÇO

MODO DE PREPARO

É só bater bem os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado.

OBS: Caso o suco esteja um pouco grosso, coloque um pouco de água após o preparo do suco.

SUCO NATURAL DE ABACAXI COM HORTELÃ

- **2 FATIAS DE ABACAXI**
- **1 COLHER DE CHÁ DE RASPAS DE LIMÃO SICILIANO**
- **1 COPO MÉDIO DE ÁGUA DE COCO**
- **1 COLHER DE SOPA DE HORTELÃ PICADA**
- **GELO A GOSTO**

MODO DE PREPARO

É só bater bem os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado.

Obs: Exceto as raspas de limão que deve ser colocado após o preparo do suco.

SUCO NATURAL DE BERINGELA COM LARANJA

- **1 COPO DE 250 ML DE SUCO DE LARANJA**
- **2 FATIAS PEQUENAS DE BERINGELA LAVADA**
- **2 COLHERES DE SEMENTE DE CHIA GERMINADA**
- **80 ML DE ÁGUA GELADA**

MODO DE PREPARO

É só bater bem os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado.



SUCO NATURAL ANTIOXIDANTE DE MANGA E LIMÃO

- **MEIA XÍCARA DE CHÁ DE MANGA TOMMY CORTADA EM CUBINHOS**
- **1 CENOURA MÉDIA LAVADA CORTADA EM RODELAS**
- **SUCO DE 1 LIMÃO**
- **MEIO MAÇO DE HORTELÃS LAVADAS E PICADAS**

MODO DE PREPARO

É só bater bem os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado.

Pode adoçar com uma colher de sopa de mel se preferir.

SUCO NATURAL DE ABACAXI E ÁGUA DE COCO

- **2 FATIAS DE ABACAXIS APROXIMADAMENTE**
- **2 AMEIXAS PRETAS SECAS**
- **1 COLHER DE SEMENTES DE LINHAÇA JÁ TRITURADAS**
- **1 COPO DE 200 ML DE ÁGUA DE COCO**
- **4 FOLHAS DE HORTELÃ LAVADAS E PICADAS**

MODO DE PREPARO

Deixe as ameixas pretas secas descansar por 8 horas em um copo com água dentro da geladeira para hidratar.

Depois, bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

SUCO NATURAL ROSA

- **1 BETERRABA BEM LAVADA E CRUA**
- **200 ML DE ÁGUA GELADA**
- **SUCO DE 1 LARANJA**
- **EM MÉDIA 5 MORANGOS LAVADOS E PICADOS**
- **1 POTE DE IOGURTE NATURAL DE SUA PREFERÊNCIA**
- **3 FOLHAS DE HORTELÃ LAVADAS E PICADAS**
- **1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO**

MODO DE PREPARO

É só bater bem os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado.

Pode adoçar com uma colher de sopa de mel se preferir.

SUCO NATURAL DE MORANGO E LARANJA

- **1 L DE SUCO DE LARANJA NATURAL**
- **3 FOLHAS DE COUVE MANTEIGA MUITO BEM LAVADAS**
- **50 GRAMAS DE NOZES PICADOS**
- **250 GRAMAS DE MORANGOS LAVADOS E PICADOS**

MODO DE PREPARO

É só bater bem os ingredientes no liquidificador. Se quiser pode coar, depois servia bem gelado.

Pode adoçar com uma colher de sopa de mel se preferir.



SUCO NATURAL VERDE

- **350 ML DE ÁGUA FILTRADA**
- **SUCO DE 1 LIMÃO**
- **UMA PORÇÃO DE SALSINHA**
- **1 TALO DE AIPO OU SALSÃO BEM LAVADO**
- **1 XÍCARA DE CHÁ DE ESPINAFRE BEM LAVADO**
- **3 RODELAS DE PEPINO COM CASCA**
- **2 MAÇÃS VERDES LAVADAS E SEM SEMENTES**
- **MEIA CL DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO**
- **CUBOS DE GELO A GOSTO**

MODO DE PREPARO

É só bater bem os ingredientes no liquidificador e servir bem gelado.

SUCO NATURAL DE ABACAXI COUVE E HORTELÃ

- **600 ML DE ÁGUA**
- **3 RODELAS DE ABACAXI**
- **2 FOLHAS DE COUVE BEM LAVADA E PICADA**
- **SUCO DE 1 LIMÃO**
- **GELO A GOSTO**

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador, coe e sirva bem gelado.

SUCO NATURAL DE ABACAXI E ERVA CIDREIRA

- **3 FATIAS DE ABACAXI**
- **10 GRAMAS DE ERVA-CIDREIRA**
- **150 ML DE ÁGUA DE COCO GELADA**

MODO DE PREPARO

Faça primeiro o chá de erva cidreira: Em 100 ml de água fervente faça a infusão da erva-cidreira e espere esfriar.

Em seguida, coloque todos os ingredientes no liquidificador e sirva.

SUCO DE COUVE

RECEITAS DETOX

SUCO DETOX DE COUVE

O suco de couve é um excelente desintoxicante para o organismo, auxiliando na eliminação de impurezas e toxinas e atuando como fonte de vitaminas e minerais. Veja os benefícios da couve:

DEFESAS NATURAIS - Tem grande quantidade de flavonoides e antioxidantes naturais. Protege o sistema imunológico e aumenta defesas naturais.

SAÚDE OCULAR - Um dos vegetais mais benéficos à saúde ocular, a couve é rica em zeaxantina e luteína, antioxidantes da família do caroteno.

PREVENÇÃO DO CÂNCER - Seus antioxidantes, como os glucosinolatos, têm ação preventiva para certos tipos de câncer.

RICO EM MINERAIS

Magnésio, potássio e outros oligoelementos estão presentes em grande quantidade na couve.

RICO EM VITAMINAS

A couve possui um alto nível de vitaminas A e C, ultrapassando suas necessidades diárias. Rica em Vitamina K, que é importante para o bom funcionamento da corrente sanguínea, possuindo até seis vezes a sua dose recomendada.

RICA EM CÁLCIO

Ela também é cheia do chamado “cálcio vegetal”, uma fonte mais rica do que o próprio leite.

IDEAL PARA O EMAGRECIMENTO

Com baixas calorias e rica em fibras solúveis e insolúveis, a couve ajuda a regular o nível de glicose no sangue, parte fundamental de um processo de emagrecimento.

SUCO DE COUVE MISTO

- 4 FOLHAS DE COUVE
- 2 MAÇÃS VERDES
- 2 CENOURAS
- 1 PEQUENO PEDAÇO DE GENGIBRE FRESCO
- 1 LIMÃO PEQUENO
- 1 MEIO COPO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.

SUCO DE COUVE E AIPO

- 2 FOLHAS DE COUVE
- 4 RAMOS DE AIPO
- 2 PERAS
- 1 LIMÃO
- 1 PEDACINHO DE GENGIBRE
- 1 COPO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.

SUCO DE COUVE E SALSA

- 4 FOLHAS DE COUVE
- 2 MAÇÃS
- MEIO BANDO DE SALSA FRESCA

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.

SUCO DE COUVE E BETERRABA

- 3 FOLHAS DE COUVE
- 1 LARANJA
- 1 BETERRABA
- 1 COPO PEQUENO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.

SUCO DE COUVE COM PEPINO

- 4 FOLHAS DE COUVE
- 2 MAÇÃS
- 1 LIMÃO
- 1 BOM PUNHADO DE BROTOS DE ESPINAFRE
- 1 PEPINO

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.



SUCO DE COUVE COM KIWI

- 3 FOLHAS DE COUVE
- 1 KIWI
- 1 PERA
- 1 MAÇÃ
- 1 LIMÃO PEQUENO
- 1 COPO PEQUENO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.

SUCO DE COUVE COM MIRTILOS

- 3 FOLHAS DE COUVE
- 1 MAÇÃ
- 1 PUNHADO DE MIRTILOS

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.

SUCO DE COUVE COM ÁGUA DE COCO

- 2 FOLHAS DE COUVE
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 500 ML DE ÁGUA DE COCO
- 1 LIMÃO

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.

SUCO DE COUVE CÍTRICO

- 3 FOLHAS DE COUVE
- 1 RODELA DE ABACAXI
- MEIO LIMÃO

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.



SUCO DE COUVE COM FRUTAS VERMELHAS

- 2 FOLHAS DE COUVE
- 1 MEIA XÍCARA DE FRAMBOESAS
- 1 MEIA XÍCARA DE MORANGOS
- 1 COPO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Basta colocar tudo no liquidificador e bater bem.
Ou passe tudo pela centrifuga.

SUCO DE COUVE COM LIMÃO

- **MEIO LIMÃO**
- **1 FOLHA DE COUVE**
- **1 COPO DE ÁGUA** *(180 a 200 ml)*

MODO DE PREPARO

Coloque a metade do limão com a folha de couve no liquidificador e vá acrescentando água aos poucos.

Quando estiver com textura e cor uniforme, estará pronto.

SUCO DE COUVE COM LARANJA (FORTE)

- 2 FOLHAS DE COUVE
- 1 COPO DE SUCO DE LARANJA

MODO DE PREPARO

É só acrescentar as folhas de couve e o suco de laranja no liquidificador e bater ao mesmo tempo até formar uma mistura homogênea.

SUCO DE COUVE COM LARANJA (FRACO)

- 2 FOLHAS DE COUVE
- MEIO COPO DE SUCO DE LARANJA
- MEIO COPO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Junte os ingredientes e bata no liquidificador até ficar um líquido com cor uniforme.

SUCO DE COUVE COM MAÇA

- 2 MAÇÃS ARGENTINAS
- 2 FOLHAS DE COUVE

MODO DE PREPARO

Como essas maçãs são maiores, corte elas ao meio, retirando as sementes, e faça o mesmo com as folhas de couve.

Coloque a metade de uma folha e outra metade da maçã e bata bem. Repita com os outros pedaços até o suco se formar.

SUCO DE COUVE

COM MAÇÃ LARANJA, CENOURA E MEL

- 2 FOLHAS DE COUVE
- 2 MAÇÃS FUJI
- 2 CENOURAS
- 1 LARANJA
- 1 COLHER DE SOPA DE MEL

MODO DE PREPARO

Primeiro, bata num liquidificador as folhas com a laranja. Logo após acrescente as duas cenouras e bata bem. Com isso, coloque uma maçã, bata bem e só assim coloque a outra.

Para finalizar, acrescente o mel e bata até ficar tudo homogêneo.

SUCO DE COUVE COM GENGIBRE

- 1 GENGIBRE
- 2 LARANJAS
- 3 FOLHAS DE COUVE
- 1 LITRO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Misture no liquidificador as laranjas sem sementes e cortadas em pedaços, as folhas da couve bem lavadas e com os talos, acrescente o gengibre (você pode cortar em pedaços menores antes) e a água.

Bata tudo, acrescente açúcar ou adoçante e gelo se preferir.



SUCO DE COUVE

CONTRA RUGAS E BOM PARA OS CABELOS

- 1 CENOURA
- 1 FATIA DE BETERRABA
- MEIA LARANJA
- 1 MAÇÃ VERDE
- 1 PUNHADO DE ESPINAFRE
- 2 FOLHAS DE COUVE

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador ou numa centrífuga. Adicione a água, o gelo e o adoçante (se preferir) na quantidade que mais lhe agradar.

SUCO DE COUVE ESTIMULANTE

- 2 FOLHAS DE COUVE COM O TALO
- 3 FOLHAS DE BETERRABA
- MEIA BETERRABA
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO
- 1 MAÇÃ SEM SEMENTES
- SUMO DE MEIO LIMÃO
- 150 ML DE ÁGUA COMUM OU ÁGUA DE COCO

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador. Acrescente gelo se preferir e beba sem coar.

SUCO DE COUVE COM ABACAXI

- 2 CORAÇÕES DE ALCACHOFRA
- 1 COPO E MEIO DE ÁGUA
- MEIO SUCO DE LIMÃO
- MEIA XÍCARA DE HORTELÃ
- 2 PEPINOS GRANDES PICADOS
- MEIA XÍCARA DE ABACAXI (*descascado e picado sem a coroa*)
- 4 XÍCARAS DE FOLHA DE COUVE PICADA

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Se quiser pode coar, mas lembre-se de que perderá boa parte das fibras.

SUCO DE COUVE COM MARACUJÁ

- 2 COLHERES DE SOPA DE XILITOL
- 150 ML DE ÁGUA
- 1 POLPA DE MARACUJÁ
- MEIA XÍCARA DE COUVE PICADA

MODO DE PREPARO

Bata primeiro a água, o xilitol e a couve. Acrescente a polpa de maracujá e bata mais um pouco. Vá acertando a quantidade de água e açúcar. Sirva gelado.

SUCO DE COUVE

COM MORANGO E ÁGUA DE COCO

- **2 XÍCARAS DE CHÁ DE MORANGO PICADO**
- **200 ML DE SUCO DE LARANJA** (*3 laranjas médias*)
- **400 ML DE ÁGUA DE COCO**
- **2 FOLHAS DE COUVE PICADAS E SEM O TALO**

MODO DE PREPARO

Misture no liquidificador as folhas de couve, o suco de laranja, os morangos e a água de coco. Acrescente gelo a gosto e sirva.

Dica: você pode fazer os cubos de gelo com a metade da água de coco da própria receita.

SUCO DE COUVE COM HORTELÃ

- 200 ML DE SUCO DE LIMÃO
- 2 FOLHAS DE COUVE PICADAS COM O TALO
- 1 LITRO DE ÁGUA
- FOLHAS DE 4 GALHOS DE HORTELÃ

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

Não se esqueça de deixar o limão, a hortelã e a couve de molho em bicarbonato de sódio para reduzir o nível de agrotóxicos.

SUCOS VERDES RECEITAS DETOX

SUCOS VERDES DETOX

Sucos verdes, de uma forma geral, podem ser utilizados para o tratamento e o combate a certas doenças, além de promover a beleza corporal, auxiliar no emagrecimento e funcionar como fonte de vitaminas e minerais, além do seu efeito detox. Seus efeitos benéficos não se resumem a isso, no entanto. Veja outros:

- **PREVINE O ENVELHECIMENTO**
- **PREVINE O SURGIMENTO DE CÉLULAS CANCERÍGENAS**
- **CONTRIBUI PARA A REMOÇÃO DE METAIS PESADOS DO ORGANISMO**
- **CONTRIBUI PARA O MELHOR FUNCIONAMENTO DO SISTEMA DIGESTIVO**
- **AÇÃO TERMOGÊNICA QUE AUMENTA O METABOLISMO**
- **AÇÃO ANTI-INFLAMATÓRIA, TAMBÉM REDUZ O ASPECTO DE CELULITES**

- **AUMENTO DA DIURESE E MELHORA NA RETENÇÃO DE LÍQUIDOS**
- **MELHORA NO SISTEMA IMUNOLÓGICO**
- **MELHORA NO SISTEMA HORMONAL**
- **RICOS EM CÁLCIO, MAGNÉSIO E OUTROS MINERAIS**

Mas é verde!

E se você não gosta do aspecto, saiba que o sabor pode ser delicioso e depende apenas dos ingredientes que você mistura.

Confira a seguir nossas receitas de sucos verdes deliciosos.

Prove e mude de opinião!

SUCO VERDE DE HORTELÃ COM PEPINO

- 1 PUNHADO DE HORTELÃ
- 1 PEPINO
- 1 MAÇÃ
- 1 COPO DE ÁGUA
- MEIO LIMÃO

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo à gosto.

Lembre-se de tirar as sementes da maçã.

SUCO VERDE DE MAÇÃ GENGIBRE E COUVE

- **2 MAÇÃS VERDES**
- **2 FOLHAS DE COUVE**
- **1 RODELA DE 2 CM DE GENGIBRE**
- **1 COPO DE 200 ML DE ÁGUA**

MODO DE PREPARO

Tire as sementes das maçãs e bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga.

Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE COM LARANJA

- 2 LARANJAS
- 2 FOLHAS DE COUVE
- 1 MAÇÃ VERDE
- MEIO LIMÃO
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes da maçã e das laranjas.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE ABACAXI

- 3 RODELAS DE ABACAXI
- 1 PEPINO
- 1 MAÇA VERDE
- FOLHAS DE HORTELÃ A GOSTO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes da maçã e bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga.

Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE LIMÃO E GENGIBRE

- 2 CM DE GENGIBRE
- SUCO DE 1 LIMÃO
- 1 LARANJA
- MEIO PEPINO
- 1 MAÇÃ

MODO DE PREPARO

Retire as sementes da laranja e maçã.

Depois bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE MELANCIA E ABACAXI

- 3 FOLHAS DE COUVE
- 1 PEDAÇO DE MELANCIA (150 G)
- 2 RODELAS DE ABACAXI
- MEIO COPO DE ÁGUA DE COCO

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.



SUCO VERDE DE LARANJA COM LIMÃO

- 2 LARANJAS
- 1 LIMÃO
- 2 MAÇÃS
- 2 FOLHAS DE COUVE
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs e das laranjas, depois bata tudo no Liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DETOX

- SUCO DE UM LIMÃO
- 1 LARANJA
- FOLHAS DE HORTELÃ
- 1 PEPINO
- MEIO GENGIBRE
- MEIO COPO DE ÁGUA DE COCO

MODO DE PREPARO

Bata tudo no Liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE ENERGIZANTE

- 2 RODELAS DE ABACAXI
- SUCO DE MEIO LIMÃO
- 2 FOLHAS DE COUVE
- MEIA MAÇÃ VERDE
- MEIO PEPINO
- 1 RODELA DE 2 CM DE GENGIBRE

MODO DE PREPARO

Bata Tudo no Liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto. (não se esqueça de retirar as sementes da maçã)

SUCO VERDE MARAVILHOSO

- 1 CACHO DE UVA VERDE
- MEIO LIMÃO
- 1 MAÇÃ
- MEIO PEPINO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes da maçã.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE HORTELÃ E MAÇÃ

- 2 MAÇÃS VERDES
- ALGUMAS FOLHAS DE HORTELÃ
- 1 LARANJA
- 100 ML DE ÁGUA DE COCO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE ANTICELULITE

- **2 RODELAS DE ABACAXI**
- **2 MAÇÃS**
- **SUCO DE UM LIMÃO**
- **2 CM DE GENGIBRE**
- **100 ML DE ÁGUA**

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.



SUCO DETOX VERDE

- 3 FOLHAS DE COUVE
- MEIO CACHO DE UVA VERDE
- MEIO PEPINO
- 2 MAÇÃS
- 1 LARANJA

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs e das laranjas, depois bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE PEPINO E ABACAXI

- **1 PEPINO**
- **2 RODELAS DE ABACAXI**
- **2 FOLHAS DE COUVE**
- **100 ML DE ÁGUA DE COCO**

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE MAÇÃ E LARANJA

- 3 MAÇÃS VERDES
- 2 LARANJAS
- 100 ML DE ÁGUA DE COCO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs e das laranjas, logo após isso, bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DIURÉTICO

- 1 TALO DE SALSÃO
- 3 LARANJAS
- MEIO PEPINO
- 2 RODELAS DE ABACAXI

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das laranjas.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE CALMANTE

- 10 FOLHAS DE ALFACE AMERICANAS
- 3 FOLHAS DE COUVE
- MEIO SUCO DE LIMÃO
- 2 MAÇÃS NACIONAIS
- MEL À GOSTO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE CAJÁ

- **POLPA DE CAJÁ CONGELADA**
- **3 MAÇÃS VERDES**
- **1 FOLHA DE COUVE**
- **100 ML DE ÁGUA**

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE PERA COM SALSA

- 1 TALO DE SALSA
- 3 PERAS
- 1 RODELA DE ABACAXI
- 100 ML DE ÁGUA DE COCO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das peras.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.



SUCO VERDE DE CAJU

- 1 POLPA DE CAJU CONGELADA
- 1 MAÇÃ VERDE
- 1 MAÇÃ NACIONAL
- 1 LARANJA
- 100 ML DE ÁGUA

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs e da laranja.

Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE DE ESPINAFRE

- MEIO TALO DE ESPINAFRE
- 10 FOLHAS DE ALFACE
- 3 LARANJAS
- 2 MAÇÃS VERDE
- MEL A GOSTO

MODO DE PREPARO

Retire as sementes das maçãs e das laranjas. Bata tudo no liquidificador ou passe por uma centrífuga. Adicione gelo a gosto.

SUCO VERDE

COM ÁGUA DE COCO E COUVE

- 1 COPO DE ÁGUA DE COCO
- 1 FATIA DE MELÃO
- 1 FOLHA DE COUVE MANTEIGA
- HORTELÃ
- GOTAS DE LIMÃO

MODO DE PREPARO

Lave bem a couve e o hortelã, tire as sementes do melão e bata tudo no liquidificador.

SUCO VERDE COM COUVE ABACAXI E GENGIBRE

- **200 ML DE ÁGUA DE COCO**
- **2 FOLHAS DE COUVE MANTEIGA**
- **2 TALOS DE SALSÃO**
- **1 RODELA DE ABACAXI**
- **1 FATIA DE GENGIBRE**

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas da couve e do salsão, tire a casca do gengibre e do abacaxi e bata tudo no liquidificador.

SUCO VERDE COM MAÇÃ COUVE E GENGIBRE

- 200 ML DE ÁGUA
- 2 FOLHAS DE COUVE MANTEIGA
- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE
- SUCO DE MEIO LIMÃO
- 1 MAÇÃ MÉDIA
- MEIO PEPINO

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas da couve e a maçã (bater com a casca), tire a casca do gengibre e as sementes da maçã. Bata tudo no liquidificador.

SUCO VERDE COM LARANJA

FRUTAS VERMELHAS E HORTELÃ

- 250 ML DE SUCO DE LARANJA
- 1 FOLHA DE COUVE
- 1 XÍCARA DE FRUTAS VERMELHAS CONGELADAS (*morango, framboesa, amora, etc*)
- HORTELÃ

MODO DE PREPARO

Lave bem as folhas da couve e da hortelã, bata tudo com a xícara de frutas vermelhas no liquidificador.

SUCOS COM ABACAXI RECEITAS DETOX



SUCOS DETOX COM ABACAXI

A variedade é algo importante quando falamos sobre os sucos de desintoxicação, dando ao organismo uma maior opção de nutrientes.

Mas não é apenas a variedade dos nutrientes que é tão importante. A variedade, quando o assunto é o sabor, também é um ponto que é bastante importante, não acha?

Por isso, nós trouxemos também algumas receitas de sucos detox, com abacaxi em todas elas.

Afinal, quem não acha que o abacaxi é uma fruta deliciosa?

SUCO DE ABACAXI E BETERRABA

- 3-4 RODELAS DE BETERRABA
- 4 RODELAS DE ABACAXI DESCASCADOS
- 150 G DE AMORAS
- 1-2 CM DE GENGIBRE

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador com 1 copo e meio de água. Adicione gelo e beba em seguida.

SUCO VERDE COM ABACAXI

- 5-6 RAMOS DE AIPO
- 1 MAÇÃ
- 1 FOLHA DE COUVE
- 4 RODELAS DE ABACAXI
- 1 LIMÃO ESPREMIDO

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador com 1 copo e meio de água. Adicione gelo e beba em seguida.

SUCO DE MAÇÃ CENOURA E ABACAXI

- 2 MAÇÃS
- 3 CENOURAS
- 300 G DE ABACAXI
- 1-2 CM DE GENGIBRE

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador com 1 copo e meio de água. Adicione gelo e beba em seguida.



SUCO DE ESPINAFRE E ABACAXI

- **200 G DE FOLHAS JOVENS DE ESPINAFRE**
- **3 RODELAS DE ABACAXI**
- **2 MAÇÃS**
- **1 LIMÃO**
- **2 FOLHAS DA COUVE**
- **1-2 CM DE GENGIBRE**

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador com 1 copo e meio de água. Adicione gelo e beba em seguida.

SUCO DE LARANJA COM ABACAXI

- 1 LARANJA
- 1 MAÇÃ
- 1 PERA
- 5 RODELAS DE ABACAXI

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador com 1 copo e meio de água. Adicione gelo e beba em seguida.

SUCO VERDE COM ABACAXI

- 2 MAÇÃS
- 1 PEPINO
- 2 FOLHAS DE COUVE
- 4 RODELAS DE ABACAXI
- 1 LIMÃO
- 1-2 CM DE GENGIBRE

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador com 1 copo e meio de água. Adicione gelo e beba em seguida.

SUCO DE ABACAXI COM GENGIBRE E SALSA

- 3 RODELAS DE ABACAXI
- 1 RAMO DE SALSA
- 2 CM DE GENGIBRE RALADO
- 2 MAÇÃS
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador com 1 copo e meio de água. Adicione gelo e beba em seguida.

**VAMOS
EMAGREECER?**

**AGORA É COM
VOCÊ**



VAMOS EMAGRECER? AGORA É COM VOCÊ!

Você aprendeu a fazer a sua marmita com comida fitness saudável e gostosa, inserindo um novo hábito, que pode certamente fazer toda a diferença na sua vida.

Você aprendeu também inúmeras receitas de sucos desintoxicantes, que podem ajuda-lo a emagrecer e ter um dia a dia mais saudável.

Esperamos que este ebook possa realmente promover uma mudança benéfica nos seus hábitos alimentares, na sua rotina, no seu bem estar e na sua saúde.

Mas claro, que possa ajuda-lo também a emagrecer, com saúde!

PARABÉNS POR CONCLUIR ESTE EBOOK!

SUA MELHOR VERSÃO
COMEÇA AGORA!



CLIQUE AQUI E USE O CUPOM: **MAISFIT**

Ganhe 20% de desconto em suplementos para emagrecimento, beleza e saúde em nossa loja.





GRANDE
ATLETA
SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS

EQUIPE GRANDE ATLETA
REVISÃO: BRUNA BOSCO - NUTRICIONISTA ESPORTIVA