

A vibrant still-life composition featuring four tall glasses of detox juice in various colors: yellow, red, green, and dark purple. To the left is a glass pitcher filled with yellow juice. In the foreground, fresh produce is artfully arranged, including a whole red tomato, a sliced tomato showing its seeds, several cucumber slices, a whole cucumber, and a coconut. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. The text 'SUCOS DETOX' is centered over the image in a bold, black, sans-serif font.

# SUCOS DETOX

# SUCO VERDE TERMOGÊNICO



## **INGREDIENTES:**

Suco de 1 limão  
1 copo de água  
1 folha de couve  
1 pedaço pequeno de gengibre (+- 3cm)

## **MODO DE PREPARO:**

Corte a couve em pedaços grossos e coloque no liquidificador juntamente com a água, o suco do limão e o pedaço de gengibre. Bata até ficar homogênea a mistura. Se quiser adicione gelo!

Não precisa coar.

# SUCO DE CHIA E HORTELÃ



## **INGREDIENTES:**

1 maçã com casca e sem o caroço ( verde ou vermelha)

10 folhas de hortelã

1 copo de água de coco ( ou água)

1 colher de sobremesa rasa de chia

## **MODO DE PREPARO:**

Coloque no liquidificador a maçã sem o caroço, o hortelã e adicione a água de coco. Bata bem.

Acrescente a chia. Bata até misturar tudo. Depois de pronto coloque gelo.

# SUCO DIURÉTICO DE ABACAXI



## **INGREDIENTES:**

100 gramas de abacaxi;  
140 ml de água de coco;  
10 de erva cidreira.

## **MODO DE PREPARO:**

Ferva a água e acrescente a erva cidreira como se fosse fazer um chá. Depois de extrair por alguns minutos, desligue e deixe esfriar. Leve ao liquidificador com o abacaxi e água de coco e bata bem. Sirva com cubos de gelo.

# SUCO DIURÉTICO DE MELÃO COM GENGIBRE





## **INGREDIENTES:**

1 fatia grossa de melão;  
1 copo de água de coco ( ou água)  
1 colher de sopa de gengibre;  
3 cubos de gelo;

## **MODO DE PREPARO:**

Separe os ingredientes um a um de acordo com as medidas informadas nos ingredientes. Bata tudo no liquidificador com o gelo e sirva em seguida.

# SUCO DETOX FRUTAS COM LINHAÇA



## **INGREDIENTES:**

- 1 laranja sem casca;
- 1 maçã sem sementes;
- ½ copo de água;
- 1 colher sobremesa de semente de linhaça dourada

## **MODO DE PREPARO:**

Bata todos os ingredientes com gelo.  
Não precisa coar.

# SUCO DE MAÇÃ VERDE E GENGIBRE



## **INGREDIENTES:**

Um pedaço médio de gengibre

1 maçã verde

Suco de 1 laranja

1 copo de água de coco ( ou água)

## **MODO DE FAZER:**

Corte em pedaços pequenos a maçã e o gengibre. Coloque tudo no copo do liquidificador juntamente com o suco de laranja. Acrescente a água de coco. Bata bem até misturar.

# SUCO BRONZEADOR COM CENOURA, MANGA E GENGIBRE



## **INGREDIENTES:**

1 manga pequena

½ mamão

1 cenoura pequena ralada

1 fatia de gengibre

1 colher sobremesa de canela em pó

1 copo de água gelada

## **MODO DE PREPARO:**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e complete com água. Bata e sirva.

# SUCO DETOX COM MELANCIA, CANELA E GENGIBRE





## **INGREDIENTES:**

3 fatias de melancia sem caroço  
1 colher de chá de gengibre ralado  
1 colher de chá de linhaça triturada  
Canela em pó a gosto

## **MODO DE PREPARO:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a canela. No final acrescente a canela em pó, misture com uma colher e beba bem gelado.

# SUCO DE GENGIBRE COM PITAYA



## **INGREDIENTES:**

1 pedaço médio de gengibre

½ beterraba média

1 copo de água de coco

1 pitaya roxa

½ suco de limão

## **MODO DE FAZER:**

Corte a pitaya ao meio e retire a polpa. Corte a beterraba .

Coloque tudo no copo de liquidificador. Despeje o suco de limão e acrescente a água de coco. Adicione o gengibre e bata até misturar bem. Depois de pronto adicione gelo para maior refrescância.

# SUCO DE ABACAXI COM ERVA DOCE



## **INGREDIENTES:**

- 2 fatias médias de abacaxi
- 1 cenoura
- 1 xícara (chá) de erva doce (com talos)
- Suco de 1 limão médio
- 1 copo de água de coco

## **MODO DE FAZER:**

Bata todos os ingredientes juntamente com a água de coco. Adicione gelo e está pronto para servir!

# LEITES VEGETAIS

A still life composition featuring a glass pitcher of white plant-based milk, a bowl of oatmeal, a blue bowl of milk, and a spoon on a wooden surface with a blue napkin.

# LEITE DE AVEIA

## INGREDIENTES:

4 xícaras (chá) água

2 xícaras (chá) aveia em flocos

## MODO DE PREPARO:

Deixe a aveia de molho na água por aproximadamente 1 hora.

Bata a mistura no liquidificador.

Coe em uma peneira fina, ou em um paninho de algodão.

Guarde na geladeira por até 3 dias.

Dicas: Para um sabor especial, misture ao leite uma colher de chá de essência de baunilha.



# LEITE DE ARROZ

## INGREDIENTES:

1 litro de água

1 xícara de arroz integral

Ingredientes opcionais: Sal, adoçante, açúcar ou essência de baunilha

## MODO DE PREPARO:

Deixe o arroz cozinhar na água por 15 minutos. Coloque o arroz cozido no liquidificador até que os grãos estejam quebrados. Se ainda restar grãos inteiros, coe o alimento com o auxílio de uma peneira.

Em seguida, se preferir, acrescente o sal, a baunilha ou adoce a gosto. Esta receita possui rendimento de meio litro.





# LEITE DE COCO

## INGREDIENTES:

- 4 copos de água
- 2 copos de coco ralado sem açúcar ( de preferência o coco natural)

## MODO DE PREPARO:

- 1- Esquentar a água, mas não deixar que ferva
- 2- Colocar o coco ralado no liquidificador e adicionar a água quente
- 3- Bater durante alguns minutos até que consiga uma pasta homogênea, cremosa e espessa
- 4- Coloque a pasta em um coador ou em filtro de café e filtre em um recipiente
- 5- Adoce como desejar: mel, stevia, açúcar mascavo, canela entre outros
- 6- Coloque na geladeira até que esfrie e beba como qualquer leite, junto com o café, chocolate ou sozinho.

- ✓ O que sobrou do na coagem, parte sólida pode ser usado para fazer farinha de coco.
- ✓ A pasta de coco que sobrou no filtro pode ser utilizada para preparar mais leite (com menos água) ou como um ingrediente em um bolo ou cookies



# LEITE DE BANANA

## INGREDIENTES:

1 banana congelada  
1 xícara de água  
1/4 de colher de chá de canela em pó  
1 pitada de sal

## MODO DE PREPARO:

Basta bater todos os ingredientes no liquidificador, até tornar-se líquido e espumoso.

### **Observações:**

Se desejar, adicione algumas gotas de essência de baunilha;  
Não adicione açúcar, pois a banana já é naturalmente doce e rica em açúcares.



  
**RECEITAS EXTRAS**

*O ghee é uma manteiga clarificada: tira-se toda a lactose e a água e deixa só a gordura da manteiga.*

## **INGREDIENTES:**

250 gramas de manteiga sem sal

## **MODO DE PREPARO:**

Coloque a manteiga em uma panela e leve ao fogo médio, mais para alto.

A manteiga derreterá até começar a ferver.

Observe que formará uma espuma e, em seguida, ela baixa.

Quando formar a segunda espuma, aguarde alguns minutos e retire do fogo (formará uns cristais no fundo da panela, que é a lactose).

Após esfriar, coe e coloque em um vidro.

Deixe no freezer até endurecer e depois retire.

Está pronta para usar!

Armazene fora da geladeira.

# **MANTEIGA GHEE**



# MIX DE CASTANHAS

## INGREDIENTES:

50g de amêndoas

50g de castanhas do pará

50g de nozes

50g de castanha de cajú

100g de passas

Opcional: Pistache sem casca e avelã

## MODO DE PREPRARO:

Pique em 3 ( as castanhas maiores) e em 2 as médias. Misture tudo em um pote com boa vedação para conservar por mais tempo a crocância.



## INGREDIENTES:

½ xícara de arroz cateto  
2 colheres sopa de arroz integral vermelho  
2 colheres sopa arroz integral agulhinha  
2 colheres sopa de lentilha  
½ xícara de quinoa em grãos  
1 colher sopa de gergelim preto  
1 colher de sopa cheia de Açafrão da terra em pó  
1 colher sopa de alho  
Meia cebola

## MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma vasilha (menos o açafrão), lave e cubra com água. Deixe de molho por 1h. Em uma panela refogue alho e cebola no azeite, coloque todo o arroz de molho junto com a água, e em seguida o açafrão. Deixe cozinhar em fogo baixo até ele ficar todo macio. Finalize com o gergelim e está pronto!

# MIX DE ARROZ INTEGRAL COM AÇAFRÃO DA TERRA



# FAROFA FUNCIONAL COM BANANA DA TERRA

É tudo FIT 

## INGREDIENTES:

2 bananas da terra  
100 g de amêndoas  
100 g de gergelim  
200 g de farinha de mandioca  
100 g de quinoa em flocos  
30 g de farinha de linhaça  
30 g de chia  
1 cebola picada  
3 dentes de alho picadinhos e sem o miolo  
Óleo de coco  
Sal e Pimenta do Reino a gosto  
Cebotele e Salsinha a gosto

## MODO DE PREPARO:

Corte as bananas da terra em cubinhos e reserve. Para a farinha, processe as amêndoas, o gergelim e os flocos de quinoa depois a farinha de mandioca. Refogue o alho no óleo de coco e, quando estiver bem douradinho, adicione a cebola. Depois, coloque as bananas. Refogue um pouco e adicione a farinha e um punhado de temperos verdes cortados bem fininhos.



## INGREDIENTES:

Coco natural

Óleo de coco orgânico

Opcional: açúcar de coco e flor de sal

## MODO DE PREPARO:

Fatie o coco com o auxílio de um descascador de legumes para as lascas ficarem na mesma espessura.

Unte a assadeira com um fio de óleo de coco.

*Se você for utilizar açúcar ao invés de untar a assadeira coloque um fio de óleo de coco num recipiente, misture o açúcar de coco (use pouco, afinal, você vai fazer uma receita saudável) e depois com as mãos misture lambuze as lascas de coco. Salpique flor de sal.*

Distribua as lascas numa assadeira de modo que encostem no fundo do refratário.

Leve ao forno pré aquecido 180°C. Fique de olho! As cascas douram rapidinho. Depois de 5 minutos, mexa e volte ao forno até ficar dourado.

Espere esfriar e guarde na geladeira.

# CHIPS DE COCO





# LASANHA DE BERINJELA E ABOBRINHA

## INGREDIENTES:

- 2 berinjelas grandes
- 2 abobrinhas italianas grandes
- 1 kg de tomate bem maduro
- 1 cebola média
- 1 dente de alho
- 300 a 500 g de mussarela
- Manjericão e orégano a gosto (Utilizar os frescos se puder)
- 1 pitada de açúcar
- Sal e azeite a gosto

## MODO DE PREPARO:

- Corte as berinjelas e abobrinhas em fatias bem finas. Em uma frigideira, coloque um pouquinho de azeite e dê uma fritada rápida nas fatias, acrescentando azeite novamente sempre que necessário. Reserve as fatias de berinjela e abobrinha .
- Lave bem os tomates, descasque e retire as sementes. Corte-os de acordo com sua preferência: para ter alguns pedaços no molho, corte em pedaços maiores. Corte a cebola e o alho e coloque-os na panela com um fio de azeite e deixe dourar. Acrescente o tomate picado, e tempere com o sal, e uma pitada de açúcar (para diminuir a acidez do molho). Cozinhe até que não haja mais tanta água. Apague o fogo, acrescente o manjericão e orégano frescos ou desidratados, e mexa bem.
- Em uma assadeira comece a montar as camadas da lasanha, colocando primeiro uma camada de berinjela, molho, queijo, depois abobrinha, molho e queijo, e novamente berinjela. Faça camadas até preencher a assadeira e finalize com molho e queijo por cima. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por cerca de 20 minutos. E está pronto!

# CHIPS DE BATATA DOCE NO MICRO-ONDAS

Forre o prato do micro-ondas com duas folhas de papel toalha.

Fatie a batata doce bem fininha - é bom usar um fatiador, para que fiquem todas da mesma espessura, isso faz toda a diferença.

Distribua as fatias sobre o papel toalha, como cuidado de não sobrepor umas sobre as outras.

Ligue na potência máxima por 3 minutos.

Vire as batatinhas e coloque mais 2 minutos.

Tempere com sal e pimenta a gosto.

## **ALGUMAS DICAS:**

Use uma batata média, se for muito pequena vai queimar antes de ficar crocante

Alguns raladores já vem com uma lâmina de fatiar que tem a espessura ideal para que as batatas fiquem crocantes.

Faça um teste no seu forno, talvez precise de menos (ou mais) tempo - se sentir cheiro de coisa queimada, interrompa o cozimento!

Dá pra guardar num saquinho plástico e levar na bolsa .

**Opção:** *fazer no forno tradicional*



# BAURU SEM PÃO

## INGREDIENTES:

- 3 fatias grossas de queijo minas padrão ( ou da sua preferência)
- 1 tomate sem miolo fatiado
- Fatias de peito de peru ou blanché a gosto
- Orégano a gosto

## MODO DE PREPARO:

Em uma frigideira anti aderente, coloque uma fatia grossa do queijo, deixe fritar até criar uma crostinha, vire com uma espátula e coloque alguma proteína como peito de peru ou blanché, tomate fatiado e finalize com orégano.



## INGREDIENTES

20g de amêndoas

20g de avelãs

20g de castanha-de-caju

20g de macadâmia

20g de tâmaras

1 colher de sopa de óleo de coco

½ colher de café de flor de sal

Para a finalização:

Chia

Goji Berry

Sementes de abóbora

Pistache picado

## MODO DE PREPARO:

Coloque a tâmara para hidratar por 8 horas.

Bata as tâmaras hidratadas num processador até virar uma pasta.

Adicione as sementes e volte a triturar.

Coloque em um recipiente e adicione o restante dos ingredientes. Mexa com as mãos até obter uma massa. Forre uma forma com papel filme. Espalhe a massa com uma espátula. Leve para a geladeira e deixe por 30 minutos. Corte com uma faca.

Decore com semente de chia, goji e pistache. Coloque um pouco mais de óleo de coco para fixar sementes e voltar pra geladeira.

# BARRINHA DE CEREAL CASEIRA



## INGREDIENTES:

- 1l de leite integral (o desnatado e o semi-desnatado vão deixar o iogurte mais ralo, sem consistência).
- 1/2 embalagem de iogurte natural.

## MODO DE PREPARO:

Leve ao forno 1l de leite. Assim que ele começar a subir e ferver, você tira ele do fogo.

Deixe esfriar, até você colocar seu dedo mindinho e não sentir desconforto durante 10 segundos.

Misture 1/2 embalagem de iogurte natural com uma concha do leite, misture, e volte para a panela com o resto do leite.

Coloque a mistura em um recipiente com tampa. Enrole em um pano e deixe dentro do forno (desligado), por 8h.

## Dicas:

O iogurte usado tem que conter apenas leite e fermento lácteo. As vezes aparece nos ingredientes algo como leite reconstituído, leite em pó, neste caso tudo bem, mas não pode ter açúcar, gelatina espessante ou outros ingredientes, senão pode não dar ponto.

# IOGURTE NATURAL CASEIRO



# BÔNUS

- ✓ SUGESTÃO DE CARDÁPIO PARA 7 DIAS;
- ✓ PARA EMAGRECIMENTO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

DESJEJUM

SUCO VERDE  
TERMOGÊNICOSUCO DETOX  
COM  
MELANCIA,  
CANELA  
E GENGIBRESUCO DE  
CHIA E  
HORTELÃSUCO  
DIURÉTICO DE  
MELÃO COM  
GENGIBRESUCO DETOX  
FRUTAS COM  
LINHAÇASUCO  
BRONZEADOR  
COM  
CENOURA,  
MANGA  
E GENGIBRESUCO DE  
GENGIBRE  
COM PITAYACAFÉ DA  
MANHÃPÃO  
FUNCIONAL  
+ 2 OVOS  
MEXIDOS+MAN  
TEIGA  
GHEE+CAFÉ  
COM CANELAPÃO DE QUEIJO  
DE FRIGIDEIRA  
+ CAFÉ COM  
ÓLEO DE COCOPANQUECA  
DE MAÇÃ  
COM  
CANELA +  
CAFÉPÃO DE  
FRIGIDEIRA +  
SUCO DE  
FRUTAPÃO  
FUNCIONAL  
DOURADO NA  
FRIGIDEIRA  
COM  
MANTEIGA  
GHEE E 2  
OVOS + SUCO  
DE FRUTABAURU SEM  
PÃO +  
VITAMINA DE  
LEITE DE  
AVEIA COM  
MAMÃO E  
BANANABOLO DE  
CENOURA FIT  
+ CAFÉ COM  
CANELAÉ tudo FIT 

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

LANCHE  
DA  
MANHÃ2 COLHERES DE  
SOPA DE MIX  
DE CASTANHAS1 FRUTA + 1  
COLHER SOPA  
DE GRANOLA  
DOCE1 COPO DE  
VITAMINA  
DE LEITE  
VETAL COM  
FRUTA2 COLHERES  
DE SOPA DE  
MIX DE  
CASTANHAS1 FRUTA+ 1  
COLHER DE  
GRANOLA  
DOCE1 FRUTA COM  
A GRANOLA  
DOCE1 BARRINHA  
DE CEREAL  
CASEIRA

## ALMOÇO

BOLOVO DE  
FRANGO  
FIT+MIX DE  
ARROZ  
INTEGRAL COM  
AÇAFRÃO DA  
TERRA +  
TABULE DE  
COUVE FLORFILÉ DE PEIXE  
SUPER  
CROCANTE +  
SALADA DE  
FEIJÃO  
FRADINHOESTROGONO  
F LIGHT DE  
CARNE +  
CHIPS DE  
BATATA  
DOCEESCODIDINHO  
DE CARNE  
MOÍDA +  
SALADA  
VERDE +  
MOLHOFRANGO  
EMPANADO  
SEM FARINHA  
+  
RATATOULLELINGUADO  
AO MOLHO  
DE CAMARÃO  
COM  
ESPAGUETE  
DE VEGETAISFILÉ DE PEIXE  
NO LEITE DE  
COCO  
+ FAROFA  
FUNCIONAL  
DE BANANA



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO

LANCHE  
DA TARDECREME DE  
ABACATEPANQUECA  
FIT DE COCO  
E  
MORANGOSBOLINHO DE  
ATUM COM  
BATATA  
DOCEPÃO DE  
QUEIJO FITTORTA DE  
ATUM FITMINGAU  
PROTEICO DE  
PRESTÍGIOQUIBE ASSADO  
RECHEADO

## JANTAR

HAMBÚRGUER  
VEGETARIANO +  
SALADA DE  
CENOURA,  
COUVE E  
BETERRABA  
RALADA, COUVE  
FLOR COM  
*MOLHO 1*CREME DE  
BRÓCOLIS  
COM ALHO  
DOURADOOMELETE DE  
ESPINAFRESOPA DE  
QUINOA  
COM  
LEGUMESESPAGUETE  
DE  
ABOBRINHA  
COM MOLHO  
À  
BOLONHESACALDO  
VERDE  
LOWCARBPIZZA DE  
BATATA DOCE

 É tudo FIT
CEIA\*  
Opcional2 TIRAS DE CHIPS  
DO COCO1 COPO DE  
LEITE DE  
AVEIA COM  
CANELAMIX DE  
CASTANHASBARRINHA  
CEREAL  
CASEIRALEITE DE  
COCO +  
CANELA1 COPO DE  
IOGURTE  
NATURAL  
CASEIROFRUTA + 1  
COLHER SOPA  
GRANOLA  
CASEIRA