

SUCOS

*Receitas de sucos tradicionais, sucos detox
para emagrecer, mais saúde e vitalidade*



Mariana Machado

Sucos

Receitas de sucos tradicionais, de sucos detox para emagrecer,
mais saúde e vitalidade

Mariana Machado (Autora)

Copyright © 2016

Todos os direitos reservados

Introdução

Ahhhh, o verão! Quantas cores, diversão, sabores e felicidade essa estação nos traz. E também nos traz bastante calor, não é verdade?



Nada melhor e mais saudável do que tomar suco durante este período.

Sucos naturais hidratam o corpo, são diuréticos, auxiliam na recuperação do fígado, são refrescantes, hidratam e desintoxicam o corpo e, ajudam a manter um bom bronzeado.

Em diversos estudos realizados sobre as propriedades dos alimentos, e sucos de frutas tradicionais, ficou constatado que uma boa mistura de frutas, legumes e até mesmo folhas pode trazer inúmeros benefícios para o nosso corpo. Portanto, não hesite em consumir sucos naturais e, usar e abusar da criatividade ao misturar frutas e legumes.

Sucos Desintoxicantes

Os sucos desintoxicantes purificam, ajudam aqueles que querem emagrecer, e energizam o corpo, eliminando as toxinas nocivas para o organismo. Além disso, esses sucos têm ação antioxidante, ajudando assim a fortalecer o sistema imunológico.



Por serem ricos em fibras, os sucos detox também melhoram o trânsito intestinal. Em se tratando de desintoxicação, devemos optar por alimentos que sejam ricos em fibras para assegurar a limpeza do aparelho digestivo, os quais, removem grande parte das toxinas e resíduos formados através de uma alimentação inadequada.

Tome o suco detox pela manhã, em jejum. Assim será garantido os benefícios oferecidos neste alimento, pois neste período os nutrientes tem mais facilidade de serem absorvidos pelo organismo. De preferência, consuma o suco e aguarde 30 minutos para depois tomar o café da manhã.

Para emagrecer, combine o suco detox com uma dieta muito bem balanceada em nutrientes e pratique exercícios físicos.

Geralmente os sucos detox não tem nenhuma contraindicação. Caso você tenha algum problema digestivo, consulte um médico antes de começar a ingerir o suco detox.

Tomando os sucos detox diariamente, você obterá ótimos resultados:

Dicas essenciais

Evite coar os sucos para não perder as fibras das frutas. De preferência, não adoce os sucos. Se você não conseguir resistir, prefira o mel, pois é um adoçante natural.

Consuma o suco logo após seu preparo.

Sempre que possível, adicione salsinha, linhaça, chia ou gengibre no seu suco. Eles são poderosos na prevenção do câncer, pressão alta e outras enfermidades.

Opte por não consumir frequentemente frutas como a banana, o abacate ou o açaí, pois tais produtos contém muito carboidrato.

Congele a polpa das frutas. É uma excelente forma de prolongar a validade desses alimentos e servir o suco bem gelado, já que essa técnica permite que os nutrientes sejam conservados por até 6 meses. Coloque as polpas em pequenas porções, em sacolinhas plásticas e armazene no congelador e só retire quando for consumir.

Liquidificador ou centrífuga?

Uma das perguntas mais comuns é se devemos fazer os sucos no liquidificador ou na centrífuga.

O liquidificador tritura e mistura os alimentos, e o suco preparado neste aparelho conserva a parte líquida (sumo) da fruta, as vitaminas, os minerais e a frutose. O liquidificador também conserva a parte sólida dos alimentos (casca, sementes, bagaço), a qual também é rica em fitoquímicos, vitaminas, minerais, mas é carregada de fibras e com pouca frutose. Desta forma, consumir um suco de frutas feito no liquidificador (não coado) é como consumir a fruta inteira.

A centrífuga extrai somente o sumo da fruta. A parte sólida é descartada. Sendo assim, não aproveitamos as fibras e nutrientes dos alimentos, e obtemos um suco com características distintas às da fruta, com maior carga glicêmica (capacidade em elevar a glicose do sangue). Isto ocorre devido à menor quantidade de fibras, e muitas vezes temos um valor calórico maior, pois como a parte sólida não é aproveitada precisamos de uma quantidade maior de fruta para obter o mesmo volume comparado ao suco de liquidificador.

Sendo assim, a melhor forma para preparar o suco é em um liquidificador. Neste livro, você encontrará instruções para preparar alguns sucos utilizando a centrífuga. Caso decida utilizar o liquidificador, acrescente 200 ml de água para bater com ingredientes mais sólidos, se necessário.

Sumário

[Introdução](#)

[Sucos Desintoxicantes](#)

[Dicas essenciais](#)

[Liquidificador ou centrífuga?](#)

[Suco de jabuticaba](#)

[Suco de cacau](#)

[Suco de carambola](#)

[Suco ameixa preta, pêra e iogurte](#)

[Suco de toranja](#)

[Suco de mamão, e ameixa – suco fibroso](#)

[Suco de ameixa preta e ameixa vermelha](#)

[Suco de uva e pêra](#)

[Suco de uva e cereja](#)

[Suco de tangerina e hortelã](#)

[Suco de cupuaçu](#)

[Suco de caju](#)

[Suco de guaraná, açaí e catuaba](#)

[Suco de guaraná, açaí, água de coco e granola - energético e afrodisíaco](#)

[Suco de açaí e guaraná](#)

[Suco de maçã, banana, castanha de caju, cenoura, e gengibre - detox](#)

[Suco de tamarindo](#)

[Suco de kiwi, cenoura e água de coco - detox](#)

[Suco de kiwi e mamão - detox](#)

[Suco de kiwi, brócolis, couve de Bruxelas, e couve - detox anti-radicais livres](#)

[Suco de lima e kiwi](#)

[Suco de lima e erva cidreira](#)

[Suco de banana e água de coco](#)

[Suco de couve, limão e hortelã - detox](#)

[Suco de limão e beterraba](#)

[Suco de limão e ameixa - detox](#)

[Suco de limão e berinjela – detox para baixar colesterol](#)

[Suco de limão e amora - detox](#)

[Suco de limão, erva cidreira e hortelã](#)

[Suco de limão e gengibre - detox](#)

[Suco de limão, cravo e mel](#)

[Suco de limão e alho - para pressão alta ou hipertensão](#)

[Suco de limão, lima e uva - detox](#)

[Suco de damasco, mamão, água de coco e gengibre - detox](#)

[Suco de damasco, uva e pêra - detox](#)

[Suco de pêra e banana](#)

[Suco de pêssego, mamão e grapefruit - detox](#)

[Suco de pêssego, cereja e pêra](#)

[Suco de pêssego e limão](#)

[Suco de pitanga](#)

[Suco de manga](#)

[Suco de manga, limão, inhame e linhaça dourada - detox](#)

[Suco de manga e limão](#)

[Suco de manga e rúcula - detox](#)

[Suco de morango e uva - detox](#)

[Suco de morango e tangerina](#)

[Suco de morango, maçã, lima, aveia e couve - detox](#)

[Suco de morango e manga](#)

[Suco de morango e framboesa - detox](#)

[Suco de morango e gengibre - detox](#)

[Suco de laranja e cenoura](#)

[Suco de laranja, cenoura, maçã e pimentão - detox](#)

[Suco de laranja, mamão e hortelã](#)

[Suco de laranja e morango](#)

[Suco de laranja e manga](#)

[Suco de laranja, lima, uva e hortelã](#)

[Suco de laranja e pêssego](#)

[Suco de laranja, cenoura, beterraba e mel - detox](#)

[Suco de laranja, uva e kiwi](#)

[Suco de laranja, cenoura e mamão - detox](#)

[Suco de laranja e tomate - detox](#)

[Suco de laranja e couve - detox](#)

[Suco de laranja, morango, iogurte e mel - detox](#)

[Suco de morango, laranja e ameixa vermelha - detox](#)

[Suco de laranja, rúcula e mel - detox](#)

[Suco de laranja, agrião, cenoura e mel - detox](#)

[Suco de laranja e caqui](#)

[Suco de laranja, amora e grapefruit](#)

[Suco de laranja, lima, espinafre e mel – detox para combater fadiga](#)

[Suco de laranja, berinjela e lecitina de soja - detox](#)

[Suco de laranja, espinafre, amêndoas, limão, iogurte e mel - detox](#)

[Suco de laranja, tangerina, agrião, germe de trigo e açúcar mascavo - detox](#)

[Suco de melão e morango](#)

[Suco de melão e lima](#)

[Suco de melão, laranja lima e pera](#)

[Suco de melão e cereja](#)

[Suco melão, kiwi e água de coco - detox](#)

[Suco de melão e cenoura - detox](#)

[Suco de melão, kiwi, manga e morango - para evitar resfriados](#)

[Suco de melão, mamão, água de coco e aipo – detox pós-academia](#)

[Suco de melão, laranja, cenoura e banana - detox](#)

[Suchá de melão com camomila](#)

[Suco de acerola e laranja](#)

[Suco de acerola e cenoura](#)

[Suco de acerola e morango](#)

[Suco de acerola com mamão](#)

[Suco de goiaba, tangerina, e mamão papaia](#)

[Suco de goiaba branca e maçã](#)

[Suco de goiaba, laranja e aveia - detox](#)

[Suco de goiaba, hortelã e mel](#)

[Suco de melancia e aipo - detox](#)

[Suco de melancia e água de coco - detox](#)

[Suco de melancia, laranja, uva, e hortelã - detox](#)

[Suco de melancia, morango, acerola e mel](#)

[Suco de melancia e melão](#)

[Suco de melancia e canela - detox](#)

[Suco de melancia, lima e capim cidreira – para combater o Inchaço](#)

[Suco de maracujá e laranja](#)

[Suco de maracujá e goiaba](#)

[Suco de maracujá, limão e gengibre - para sono tranquilo](#)

[Suco de maracujá, couve, e limão - detox](#)

[Suco de maracujá com leite condensado](#)

[Suco de abacaxi, gengibre, maçã, e couve – detox para flora intestinal](#)

[Suco de abacaxi, hortelã e limão](#)

[Suco de abacaxi, erva cidreira e limão - detox](#)

[Suco de abacaxi, kiwi, limão e laranja](#)

[Suco de abacaxi com chá mate](#)

[Suco de abacaxi, couve, e mel - detox](#)

[Suco de abacaxi e acerola](#)

[Suco de abacaxi, berinjela e hortelã - detox](#)

[Suco de abacaxi e água de coco](#)

[Suco de abacaxi, gengibre e limão - detox](#)

[Suco de abacaxi, iogurte, hortelã e mel](#)

[Suco de abacaxi, melancia e maçã – detox diurético](#)

[Suco de abacaxi e cenoura - detox](#)

[Suco de abacaxi, gengibre, hortelã e mel - para asma e laringite](#)

[Suco de abacaxi, acerola, alho](#)

[Suco de abacaxi e salsaõ - detox](#)

[Suco de abacaxi, uva e lima - detox](#)

[Suco de abacaxi, chá de erva-cidreira e laranja - detox](#)

[Suco de abacaxi, laranja, pêra, e uva](#)

[Suco de abacaxi, tangerina, e uva](#)

[Suco de abacaxi, grapefruit, laranja e morango](#)

[Suco de abacaxi, caqui, pêra](#)

[Suchá de abacaxi e chá verde - detox](#)

[Suchá de abacaxi, rabanete e dente-de-leão - detox](#)

[Suco de abacaxi, lima e cereja](#)

[Suco de abacaxi, maracujá, nectarina e mamão papaya](#)

[Suco de abacaxi, cenoura, gengibre, laranja e mel - detox](#)

[Suco de abacaxi, manga, laranja, morango, e banana](#)

[Suco de abacaxi, e hortelã com água de coco - detox](#)

[Suco de abacaxi, nectarina, e maracujá](#)

[Suco de abacaxi e tangerina](#)

[Suco de abacaxi, framboesa e laranja](#)

[Suco de maçã e abacate - inibidor de apetite](#)

[Suco de maçã, pêra e pêssego](#)

[Suco de maçã verde, banana, melancia e amora - detox](#)

[Suco de maçã verde, kiwi, banana, e uva verde - detox](#)

[Suco de maçã, abacaxi, banana, laranja e morango - detox](#)
[Suco de maçã, melancia e limão](#)
[Suco de maçã, laranja, kiwi e água de coco - detox](#)
[Suco de maçã verde, abacaxi, banana, tangerina e laranja](#)
[Suco de maçã, morango e abacaxi](#)
[Suco de maçã e banana](#)
[Suco de maçã, limão, cenoura e mel – prevenção contra gripe](#)
[Suco de maçã, uva, maracujá, camomila, e folhas de limão - antidepressivo](#)
[Suco de maçã, uva e romã - detox](#)
[Suco de maçã e kiwi](#)
[Suco de maçã, pêra, e gengibre](#)
[Suco de maçã e acerola](#)
[Suco de maçã verde e hortelã](#)
[Suco de maçã e ameixa vermelha](#)
[Suco de maçã, uva, kiwi, laranja, e tangerina](#)
[Suco de maçã, laranja, morango, e melancia](#)
[Suco de maçã, abacaxi e morango](#)
[Suco de maçã, abacaxi, limão e erva-doce](#)
[Suco de maçã e gengibre - detox](#)
[Suco de maçã verde, pêsego e cereja](#)
[Suco de maçã e morango](#)
[Suco de maçã, morango, e limão](#)
[Suco de maçã e uva](#)
[Suco de maçã verde, melão e limão](#)
[Suco de maçã e limão](#)
[Suco de maçã, pêra e ameixa](#)
[Suco de, maçã, abacaxi e lima](#)
[Suco de maçã, pêra, e gengibre](#)
[Suco de maçã, pepino, e abacaxi - detox](#)
[Suco de maçã, beterraba, e cenoura - detox](#)
[Suco de maçã e laranja](#)
[Suco de maçã, uva e limão](#)
[Suco de cenoura, pimentão e salsinha - detox](#)
[Suco de cenoura, beterraba e pimentão - detox](#)
[Suco de cenoura e brócolis – detox para combater o cansaço](#)
[Suco de cenoura, beterraba e couve- detox para combater a anemia](#)

[Suco de cenoura, salsão, maçã, beterraba, germe de trigo e salsinha - detox](#)

[Suco de cenoura, repolho e salsão - detox](#)

[Suco de cenoura, espinafre, alface, nabo e salsinha - detox](#)

[Suco de cenoura, pepino e beterraba - detox](#)

[Suco de cenoura, couve, salsinha e maçã](#)

[Suco de cenoura, maçã e gengibre - detox](#)

[Suco de cenoura, couve-flor, maçã e salsinha - detox](#)

[Suco de cenoura e pepino - detox](#)

[Suco de cenoura e rúcula - detox](#)

[Suco de cenoura, broto de alfafa e alface - detox](#)

[Suco de brócolis, couve-flor e água de coco - detox](#)

[Suco de cenoura, aspargo e salsão - detox](#)

[Suco de cenoura, batata, maçã e salsinha - detox](#)

[Suco de cenoura, gengibre, hortelã e mel - para tosses, asma e afonia](#)

[Suco de cenoura, maçã, alface, vagem e couve-de-Bruxelas - detox](#)

[Suco de cenoura e batata-doce - detox](#)

[Suco de cenoura, castanha-do-pará, banana, maçã e água de coco - para osteoporose](#)

[Suco de cenoura, abóbora, mamão, abacate e água de coco - detox](#)

[Suco de cenoura, mamão e água de coco - detox](#)

[Suchá de hibiscus, couve, cenoura e gengibre - detox](#)

[Suco de cenoura, pêra, beterraba, maçã e erva-doce - detox](#)

[Suco de cenoura, pepino, tomate, salsão, pimentão, repolho, espinafre e cebolinha - detox](#)

[Suco de cenoura, maçã, couve, pepino e aveia - detox](#)

[Suco de cenoura, couve-flor, tomate e aipo - detox](#)

[Suco de alfafa, alface e repolho - detox](#)

[Suco de brócolis, couve-flor e água de coco – para combater a anemia 1](#)

[Suco de beterraba, couve, espinafre e mel - para combater a anemia 2](#)

[Suco de pepino, hortelã, e mel](#)

[Suco de tomate, repolho e salsão - detox](#)

[Suco de ameixa, gengibre e framboesa - detox](#)

[Suco de tomate, pepino, salsão e lima - detox](#)

[Suco de tomate e hortelã - detox](#)

[Suco desintoxicante de clorofila](#)

[Suco de agrião, poejo e abacate - detox](#)

[Suco de banana, água de coco e leite de soja](#)

[Suco de pimentão, salsão, pepino e alface - detox](#)

[Suco de rabanete, beterraba, pimentão, pepino e brotos de rabanete - detox](#)

[Suco de hortelã e pimenta](#)

[Suco de cebola, manjerição e tomate - detox](#)

[Suco de aspargos, espinafre e repolho - detox](#)

[Suco de folhas de girassol, broto de rabanete, trigo sarraceno, beldroega, salsão, abobrinha, pimentão e beterraba - detox](#)

[Suco de brócolis, beterraba, alface, acelga e erva-doce - detox](#)

[Suco de couve, sálvia e salsa - detox](#)

[Alimentos e seus benefícios](#)

Suco de jabuticaba

Ingredientes:

1 copo de jabuticabas lavadas

2 copos de água (½ litro)

Açúcar (substituir por açúcar mascavo, mel, adoçante, se preferir).

Modo de preparo:

Bata as jabuticabas no liquidificador com um copo de água. Em seguida, coe o suco para retirar as sementes. Adicione a água aos poucos, conforme a textura que mais goste. Adoce e adicione gelo a gosto.

Suco de cacau

Ingredientes:

250 g de mel de cacau ou polpa de cacau

250 ml de leite gelado

50 ml de água gelada

Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adoce e sirva com gelo, se preferir.

Suco de carambola

Ingredientes:

2 carambolas médias bem maduras

1 litro de água

Açúcar ou mel para adoçar

Modo de preparo:

Lave bem as carambolas. Em seguida, passe as frutas por um processador ou bata no liquidificador juntamente com a água. Caso utilize o liquidificador, peneire e adoce a gosto.

Suco ameixa preta, pêra e iogurte

Ingredientes:

03 ameixas pretas secas sem caroço (deixar em uma xícara de água por 24 horas)

2 pêras sem talos

½ xícara de iogurte natural

1 colher (sobremesa) de mel

Modo de preparo:

Retire as ameixas da água e processe junto com as pêras na centrífuga ou bata no liquidificador. Adicione o iogurte e o mel. Sirva com gelo a gosto.

Suco de toranja

Ingredientes:

1 xícara (chá) do sumo de toranjas

½ cenoura descascada e picada

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e tome em seguida. Atenção: a toranja pode reagir com diversos medicamentos. Evite consumir a toranja se você faz uso de remédio controlado.

Suco de mamão, e ameixa – suco fibroso

Ingredientes:

½ mamão papaia sem casca e sem sementes

05 ameixas pretas secas sem caroço (deixar em uma xícara de água por 24 horas)

1 copo de água mineral

Modo de preparo:

Bata o mamão e a mistura de ameixa com água no liquidificador por alguns minutos. Sirva com gelo a gosto.

Suco de ameixa preta e ameixa vermelha

Ingredientes:

03 ameixas pretas secas sem caroço (deixar em uma xícara de água por 24 horas)

03 ameixas vermelhas sem caroço

1 copo de água mineral

Modo de preparo:

Bata as ameixas vermelhas e a mistura de ameixa com água no liquidificador por alguns minutos.

Sirva com gelo a gosto.

Suco de uva e pêra

Ingredientes:

2 xícaras de uva

2 pêras sem os talos

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas. Em uma centrífuga, processe primeiro as uvas e em seguida as pêras. Sirva com gelo a gosto.

Suco de uva e cereja

Ingredientes:

2 xícaras de uvas pretas naturais

½ xícara de cerejas

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes e processe na centrífuga. Sirva com gelo a gosto.

Suco de tangerina e hortelã

Ingredientes:

04 tangerinas médias sem casca

½ xícara de folhas de hortelã

Modo de preparo:

Coloque os gomos da tangerina e as folhas de hortelã na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cupuaçu

Ingredientes:

200g de polpa de cupuaçu

½ litro de água mineral.

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Adoce a gosto e sirva bem gelado.

Suco de caju

Ingredientes:

2 caju maduros

500ml de água

Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Descasque os caju, corte em pedaços e bata no liquidificador com a água. Adoce e sirva com gelo a gosto.

Suco de guaraná, açaí e catuaba

Ingredientes:

1 colher (sopa) de xarope de guaraná

50g de polpa de açaí

2 copos de água

10g de catuaba em pó

Adoçar a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por dois minutos.

Suco de guaraná, açaí, água de coco e granola - energético e afrodisíaco

Ingredientes:

20ml de xarope de guaraná

200g de polpa de açaí

2 copos de água de coco

100g de granola

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata todos os ingredientes. Sirva com gelo a gosto.

Suco de açaí e guaraná

Ingredientes:

- 1 polpa (100g) de açaí
- 50 ml de xarope de guaraná
- 1 copo de água filtrada ou mineral

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de maçã, banana, castanha de caju, cenoura, e gengibre - detox

Ingredientes:

½ maçã

½ banana

2 castanhas de caju picadas

½ cenoura

1 rodela de gengibre

1 copo de água

Adoçar a gosto

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo a gosto.

Suco de tamarindo

Ingredientes:

1 kg de tamarindo

1 litro de água natural

250 ml de água bem gelada

Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Descasque 1 kg de tamarindo e coloque em uma tigela com 1 litro de água. Deixe de molho de um dia para o outro. No dia seguinte, transfira para uma panela e cozinhe. Mexa de vez em quando, por cerca de 20 minutos. Retire do fogo, deixe amornar e peneire a mistura, apertando bem até o tamarindo sair todo do favo. Para fazer o suco: bata o tamarindo no liquidificador e a água gelada. Sirva com gelo e açúcar a gosto.

Suco de kiwi, cenoura e água de coco - detox

Ingredientes:

1 kiwi sem a casca

½ cenoura raspada

1 copo de água de coco gelada

Adoçar com mel

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com a água de coco e adoce com mel.

Suco de kiwi e mamão - detox

Ingredientes:

3 kiwis sem casca

1 mamão papaia médio (sem casca e sem sementes)

2 copos de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adoce a gosto. Sirva com gelo.

Suco de kiwi, brócolis, couve de Bruxelas, e couve - detox anti-radicais livres

Ingredientes:

- 1 kiwi
- 2 ramos de brócolis
- 1 couve-de-bruxelas
- 1 folha de couve
- 1 copo de água-de-coco ou água mineral

Modo de preparo:

Corte o kiwi em rodelas, e corte o restante dos ingredientes. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo e açúcar a gosto.

Suco de lima e kiwi

Ingredientes:

2 limas

4 kiwis

Modo de preparo:

Descasque os kiwis e as limas deixando a maior quantidade possível da pele branca. Em seguida, processe as frutas na centrífuga e sirva com gelo a gosto.

Suco de lima e erva cidreira

Ingredientes:

4 limas

½ xícara de erva cidreira fresca

Modo de preparo:

Lave cuidadosamente os talos da erva cidreira. Em seguida, descasque as limas mantendo a maior quantidade possível da pele branca. Em uma centrífuga, processe as frutas e a erva cidreira. Sirva com gelo a gosto.

Suco de banana e água de coco

Ingredientes:

1 banana

1 copo de água de coco.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva bem gelado.

Suco de couve, limão e hortelã - detox

Ingredientes:

4 folhas grandes de couve

1 limão

6 folhinhas de hortelã

1 litro de água

Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bata as folhas de couve e hortelã lavadas com o limão (com casca sem as pontas) no liquidificador juntamente com a água e açúcar. Sirva com gelo a gosto.

Suco de limão e beterraba

Ingredientes:

1 limão

2 beterrabas

1 litro de água

Modo de preparo:

Bata as beterrabas lavadas e descascadas com o limão (com casca sem as pontas) no liquidificador com 1 litro de água. Sirva com gelo a gosto.

Suco de limão e ameixa - detox

Ingredientes:

1 limão sem casca

4 ameixas vermelhas

Modo de preparo:

Após lavar as frutas cuidadosamente, coloque-as na centrífuga e processe.

Suco de limão e berinjela – detox para baixar colesterol

Ingredientes:

02 limões Taiti

01 berinjela grande

01 litro de água filtrada

Modo de preparo:

Corte a berinjela em rodela e coloque-as em um recipiente com 1 litro de água. Deixe na geladeira por um período de 24 horas. No outro dia, retire as rodela de berinjela e acrescente o suco de 02 limões. Bata tudo no liquidificador por alguns minutos. Adoce se preferir.

Suco de limão e amora - detox

Ingredientes:

2 limões sem casca

2 xícaras de amoras (200 g)

1 colher de mel

Modo de preparo:

Lave as frutas. Descasque os limões deixando a maior parte possível da pele branca. Processe as frutas na centrífuga. Adicione a colher de mel, e sirva a seguir.

Suco de limão, erva cidreira e hortelã

Ingredientes:

02 limões sem casca

½ xícara de erva cidreira fresca

½ xícara de hortelã

½ copo de água gelada

1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo:

Lave bem a erva cidreira e as folhas de hortelã e descasque os limões. Centrifugue-os. Em seguida, adicione a água gelada e o mel.

Suco de limão e gengibre - detox

Ingredientes:

2 limões espremidos

10g de gengibre

100g de mel

2 copos de água

Modo de preparo:

Faça o chá por infusão de gengibre, fervendo por dois minutos. Deixe amornar. Em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo a gosto.

Suco de limão, cravo e mel

Ingredientes:

1 limão

1 colher (chá) de cravo em pó

1 colher (chá) de mel

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e coe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de limão e alho - para pressão alta ou hipertensão

Ingredientes:

Suco de 1 limão

2 dentes de alho

1 copo de água mineral

Adoçar a gosto

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador. Tome três vezes ao dia, entre as refeições.

Suco de limão, lima e uva - detox

Ingredientes:

1 limão

1 lima

1 cacho de uvas verdes

2 xícaras (chá) de água

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas. Descasque a lima e o limão. Processar tudo em uma centrífuga ou liquidificador. Acrescente a água e gelo a gosto.

Suco de damasco, mamão, água de coco e gengibre - detox

Ingredientes:

5 damascos secos

¼ de mamão-papaia

300 ml de água de coco

1 colher de sobremesa de gengibre fresco picado

Modo de preparo:

Deixe os damascos secos de molho em água morna por 1 hora. Junte aos outros ingredientes e bata tudo no liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de damasco, uva e pêra - detox

Ingredientes:

4 damascos frescos

1 xícara (85 g) de uva rosada ou verde

1 pêra sem o talo

Modo de preparo:

Retire o caroço dos damascos. Processe com os outros ingredientes em uma centrífuga.

Suco de pêra e banana

Ingredientes:

2 pêras sem o talo

2 bananas

1 copo de água filtrada

Modo de preparo:

Corte a pera e as bananas em pedaços e bata com a água no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de pêsego, mamão e grapefruit - detox

Ingredientes:

1 pêsego médio sem caroço

½ mamão pequeno sem casca e sementes

½ grapefruit

Modo de preparo:

Lave bem as frutas. Descasque a grapefruit e o pêsego e centrifugue todo os ingredientes. Sirva com gelo a gosto.

Suco de pêssego, cereja e pêra

Ingredientes:

1 pêssego médio sem caroço

4 xícaras de cerejas sem caroço

1 pêra média bem firme

Modo de preparo:

Em uma centrífuga, processe todos os ingredientes. Sirva bem gelado.

Suco de pêsego e limão

Ingredientes:

6 pêsegos bem maduros e sem caroço

2 xícaras de chá de água

1 colher de chá de suco de limão

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas. Centrifugue os pêsegos e adicione os demais ingredientes. Sirva com gelo a gosto.

Suco de pitanga

Ingredientes:

1 xícara de pitangas

2 copos de água gelada

Açúcar e gelo a gosto

Modo de preparo:

Lave bem as pitangas e tire o caroço. Em seguida, bata a polpa da fruta com a água e o açúcar. Acrescente os cubos de gelo e sirva a seguir.

Suco de manga

Ingredientes:

1 manga (não muito madura)

4 copos de água

3 colheres de açúcar

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Descasque a manga e corte em pequenos pedaços. Bata com os outros ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de manga, limão, inhame e linhaça dourada - detox

Ingredientes:

- 1 manga média cortada em pedaços
- 1 colher de sobremesa de linhaça dourada
- 1 limão espremido
- 1 inhame médio picado e sem casca

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva bem gelado.

Observação: a linhaça deve ser previamente torrada em forno médio por 5 minutos.

Suco de manga e limão

Ingredientes:

1 manga cortada em pedaços

½ limão com casca

½ xícara de água com gás

Modo de preparo:

Corte o limão em fatias, e bata tudo no liquidificador, adicionando a água e gelo a gosto.

Suco de manga e rúcula - detox

Ingredientes:

1 manga descascadas e sem caroço

1 folha de rúcula

1 litro de água

Modo de preparo:

Lave bem a rúcula. Em seguida, rasgue a rúcula retirando o caule da folha. Bata-a com a manga e a água no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de morango e uva - detox

Ingredientes:

1 xícara de morango

½ xícara de uva rubi

1 xícara de uvas brancas

1 colher (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de suco de limão

Gelo a gosto

Modo de preparo:

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

Suco de morango e tangerina

Ingredientes:

1 xícara de morangos (cerca de 100 g)

02 tangerinas médias sem casca

Modo de preparo:

Após lavar bem as frutas, coloque-as na centrífuga e processe ou bata no liquidificador com 300 ml de água.

Suco de morango, maçã, lima, aveia e couve - detox

Ingredientes:

1 xícara de morangos

1 maçã com casca

Suco de 1 lima pérsia

1 colher de sopa de aveia

1 pires de couve manteiga

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo a gosto.

Suco de morango e manga

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de morangos
- 2 xícaras (chá) de manga
- 3 xícaras (chá) de água gelada
- Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo. Sirva com gelo a gosto.

Suco de morango e framboesa - detox

Ingredientes:

4 morangos sem os talinhos

4 framboesas

1 colher (chá) de mel

1 copo de água de coco

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe antes de servir.
Servir com gelo a gosto.

Suco de morango e gengibre - detox

Ingredientes:

12 morangos sem o talinho

1 colher de chá de gengibre em pó

1 xícara de chá de folhas hortelã

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes, e processe na centrífuga. Sirva com gelo a gosto.

Suco de laranja e cenoura

Ingredientes:

2 laranjas

4 cenouras

500 ml de água

Modo de preparo:

Descasque a cenoura e as laranjas. Corte as cenouras e a laranja e bata no liquidificador a água. Coe e sirva com gelo a gosto.

Suco de laranja, cenoura, maçã e pimentão - detox

Ingredientes:

2 laranjas sem sementes em pedaços

4 cenouras

2 maçãs sem o talo

1 pimentão vermelho sem sementes em tiras grossas

Modo de preparo:

Lave todos os ingredientes. Raspe a casca das cenouras e tire as cascas das laranjas. Corte todos os ingredientes em pequenos pedaços e processe na centrífuga.

Suco de laranja, mamão e hortelã

Ingredientes:

½ litro de suco de laranja

½ mamão papaia descascado sem sementes

6 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva com gelo a gosto.

Suco de laranja e morango

Ingredientes:

½ litro de suco de laranja-lima

12 morangos sem os talinhos

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva em seguida com gelo a gosto.

Suco de laranja e manga

Ingredientes:

1 copo de suco de laranja espremida

1 manga

Modo de preparo:

Bata a manga em pedaços junto com o suco de laranja no liquidificador.

Acrescente gelo se preferir, e sirva a seguir.

Suco de laranja, lima, uva e hortelã

Ingredientes:

2 laranjas sem casca

2 limas sem casca

1 xícara de uvas Itália sem os talinhos

1 ramo de hortelã

1 copo de água com gás gelada

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas. Descasque as laranjas e as limas deixando a maior parte possível da pele branca. Processe primeiramente as uvas e a hortelã. Em seguida, as laranjas e limas. Adicione a água com gás gelada e sirva em seguida.

Suco de laranja e pêsego

Ingredientes:

1 pêsego

1 laranja descascada

½ copo de água mineral com gás gelada

Modo de preparo:

Divida o pêsego pela metade e remova a semente. Processe o pêsego e a laranja na centrífuga. Adicione a água mineral com gás e sirva em seguida.

Suco de laranja, cenoura, beterraba e mel - detox

Ingredientes:

3 laranjas

1 cenoura

1 beterraba

2 colheres (chá) de mel

Modo de preparo:

Lave cuidadosamente todos os ingredientes. Raspe a cenoura. Descasque a laranja deixando o máximo da pele branca.

Coloque todas as frutas na centrífuga e processe, ou bata no liquidificador. Adoce o suco com o mel e sirva a seguir com gelo a gosto.

Suco de laranja, uva e kiwi

Ingredientes:

2 laranjas pêra

1 xícara de uvas verdes ou rosadas

3 kiwis

Modo de preparo:

Descasque as laranjas, mas deixe a maior parte da pele branca. Em seguida, descasque os kiwis. Centrifugue todos os ingredientes e sirva em seguida com gelo a gosto.

Suco de laranja, cenoura e mamão - detox

Ingredientes:

5 laranjas descascadas e espremidas

3 cenouras descascadas

½ mamão descascado e sem sementes

Modo de preparo:

Bata todas as frutas no liquidificador. Adicione gelo e açúcar à gosto.

Suco de laranja e tomate - detox

Ingredientes:

2 laranjas

1 tomate médio sem pele e sem semente

Modo de preparo:

Esprema as laranjas. Em seguida, bata no liquidificador o tomate e o suco de laranja. Sirva com gelo a gosto

Suco de laranja e couve - detox

Ingredientes:

1 copo (200 ml) de suco de laranja natural

3 folhas grandes de couve

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, coe e beba assim que estiver pronto para aproveitar os nutrientes.
Sirva com gelo a gosto.

Suco de laranja, morango, iogurte e mel - detox

Ingredientes:

2 laranjas espremidas

1 xícara de morangos (cerca de 100 g)

1/2 xícara de iogurte natural

1 colher de sobremesa de mel

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo, se preferir.

Suco de morango, laranja e ameixa vermelha - detox

Ingredientes:

1 xícara de morangos (cerca de 100 g)

1 laranja sem casca

2 ameixas vermelhas

Modo de preparo:

Descasque as laranjas deixando a maior quantidade possível da pele branca. Depois de lavar todas as frutas, coloque-as na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de laranja, rúcula e mel - detox

Ingredientes:

2 laranjas sem sementes

100 gramas de rúcula picada

½ copo de água

1 colher (sopa) de mel.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Acrescente gelo a gosto.

Suco de laranja, agrião, cenoura e mel - detox

Ingredientes:

200 ml de suco de laranja natural

2 folhas de agrião

½ cenoura

1 colher de sopa de mel de eucalipto para adoçar

½ copo de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva a seguir.

Suco de laranja e caqui

Ingredientes:

2 laranjas espremidas

1 caqui bem maduro

Modo de preparo:

Lave bem o caqui, retire a casca e corte em pedaços. Bata com o suco da laranja. Adoce e acrescente gelo, se preferir.

Suco de laranja, amora e grapefruit

Ingredientes:

1 laranja média

20 amoras

½ grapefruit

Modo de preparo:

Processe todos os ingredientes na centrífuga ou no liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de laranja, lima, espinafre e mel – detox para combater fadiga

Ingredientes:

Suco de 2 laranjas

Suco de 1 lima

¼ de xícara de chá de espinafre

1 colher de mel

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo a seguir.

Suco de laranja, berinjela e lecitina de soja - detox

Ingredientes:

1 copo de suco de laranja

50g de berinjela crua

3 colheres de lecitina de soja granulada

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Consuma a seguir.

Suco de laranja, espinafre, amêndoas, limão, iogurte e mel - detox

Ingredientes:

1 laranja

1 maço de espinafre

6 amêndoas

½ limão

1 copo de iogurte natural

Mel a gosto

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes. Descasque a laranja e o limão deixando a maior parte possível da pele branca. Processe todos os ingredientes na centrífuga ou liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de laranja, tangerina, agrião, germe de trigo e açúcar mascavo - detox

Ingredientes:

½ laranja média

2 tangerinas

1 xícara de chá de agrião

1 colher de sopa de germe de trigo

1 colher de sopa de açúcar mascavo

Modo de preparo:

Descasque a laranja e as tangerinas. Centrifugue junto com o agrião. Em seguida, bata o suco extraído com o germe de trigo e o açúcar mascavo por 2 minutos. Sirva com gelo, se preferir.

Suco de melão e morango

Ingredientes:

¼ de melão amarelo bem maduro (cerca de 400 g).

4 morangos grandes (sem talo)

300 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo a seguir.

Suco de melão e lima

Ingredientes:

¼ de melão amarelo bem maduro (cerca de 400 g).

¼ de lima com casca

Modo de preparo:

Corte o melão e a lima em pedaços. Processe os ingredientes na centrífuga. Sirva com gelo a gosto.

Suco de melão, laranja lima e pera

Ingredientes:

1 fatia de melão

1 xícara de (chá) laranja lima espremida

1 pera (sem talo)

½ xícara (chá) de água mineral gelada

Modo de preparo:

Corte o melão em pedaços e bata junto com a pera no liquidificador. Em seguida acrescente o suco de laranja lima e a água mineral.

Suco de melão e cereja

Ingredientes:

2 fatias de melão (cerca de 200 g)

1 xícara de cerejas maduras sem caroço

Modo de preparo:

Após lavar as cerejas, processe na centrífuga ou bata no liquidificador. Sirva com gel, se preferir.

Suco melão, kiwi e água de coco - detox

Ingredientes:

1 fatia média de melão

1 kiwi

1 xícara (chá) de água de coco gelada

1 colher (sopa) de mel

Folhinhas de hortelã a gosto

Modo de preparo:

Remova a casca e as sementes do kiwi e do melão. Em um liquidificador, bata bem o kiwi, o melão, a água de coco, o mel e as folhas de hortelã. Sirva com gelo, se preferir.

Suco de melão e cenoura - detox

Ingredientes:

1 fatia de melão de 2 cm de espessura (cerca de 200)

3 cenouras médias

Modo de preparo:

Raspe as cenouras para remover a casca. Processe todos os ingredientes em uma centrífuga. Se utilizar um liquidificador, coe se preferir. Sirva com gelo a gosto.

Suco de melão, kiwi, manga e morango - para evitar resfriados

Ingredientes:

½ melão

1 kiwi

½ manga

½ xícara de morangos sem talos

Modo de preparo:

Retire as semente do melão. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de melão, mamão, água de coco e aipo – detox pós-academia

Ingredientes:

2 fatias médias de melão (sem sementes)

½ mamão papaia

200 ml de água de coco

2 talos de aipo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes em um liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de melão, laranja, cenoura e banana - detox

Ingredientes:

½ melão sem sementes

1 laranja

3 cenouras

1 banana.

Modo de preparo:

Centrifugue todos os ingredientes ou bata em um liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suchá de melão com camomila

Ingredientes:

3 fatias de melão

1 xícara de chá de camomila (gelado)

½ xícara (chá) de água

Modo de preparo:

Coloque o melão, a água e o chá no liquidificador. Bata bem e sirva gelado.

Suco de acerola e laranja

Ingredientes:

1 xícara de acerolas (cerca de 100 g)

3 laranjas

Modo de preparo:

Lave bem as acerolas e descasque as laranjas retirando as sementes. Bata todos os ingredientes no liquidificador e cie em seguida. Consuma em seguida com gelo a gosto.

Suco de acerola e cenoura

Ingredientes:

12 acerolas

1 copo de água mineral

½ cenoura crua

Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutos. Coe e sirva com gelo a gosto.

Suco de acerola e morango

Ingredientes:

1 xícara de acerolas (cerca de 100 g)

2 xícaras de morangos (cerca de 200 g) sem o talinho verde

Modo de preparo:

Após lavar as frutas cuidadosamente, processe-as na centrífuga ou bata no liquidificador e coe. Se necessário, bata com um pouco de água gelada.

Suco de acerola com mamão

Ingredientes:

200g de acerola

1 mamão papaia sem sementes

500 ml de água.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba com gelo a gosto.

Suco de goiaba, tangerina, e mamão papaia

Ingredientes:

2 goiabas vermelhas descascadas com sementes

1 litro de suco de tangerina

½ mamão papaia descascado e sem sementes

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador todos os ingredientes. Em seguida, peneire e sirva com gelo a gosto.

Suco de goiaba branca e maçã

Ingredientes:

2 goiabas brancas

1 maçã sem o talo

500 ml de água

Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Após lavar as frutas, bata todos os ingredientes em um liquidificador com a água. Peneire e sirva com gelo, se preferir.

Suco de goiaba, laranja e aveia - detox

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1 xícara (chá) de suco de goiaba
- 1 xícara (chá) de suco de laranja
- 2 colheres (sopa) de açúcar

Modo de preparo:

Bata bem a água com a aveia em um liquidificador. Em seguida, acrescente o suco de goiaba, o suco de laranja, o açúcar e bata até que fique homogêneo. Sirva bem gelado.

Suco de goiaba, hortelã e mel

Ingredientes:

2 goiabas vermelha

300 ml de água

1 colher (sopa) de mel

2 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por aproximadamente 3 minutos e coe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de melancia e aipo - detox

Ingredientes:

2 fatias de melancia de tamanho médio

1 talo de aipo com as folhas

Modo de preparo:

Centrifugue os ingredientes ou bata em um liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de melancia e água de coco - detox

Ingredientes:

1 copo de água de coco

3 fatias de melancia

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de melancia, laranja, uva, e hortelã - detox

Ingredientes:

2 fatias de melancia com casca

1 laranja pêra

1 cacho de uva médio

1 ramo de hortelã

Modo de preparo:

Centrifugue todas as frutas ou bata no liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de melancia, morango, acerola e mel

Ingredientes:

2 fatias de melancia sem sementes

1 xícara (chá) de morangos sem o talo

200 ml de suco de acerola

1 colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador por aproximadamente 3 minutos. Sirva com gelo a gosto.

Suco de melancia e melão

Ingredientes:

1 fatia pequena de melancia sem sementes

½ melão sem sementes

Modo de preparo:

Processe os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de melancia e canela - detox

Ingredientes:

4 fatias de melancia sem sementes

1 xícara (chá) de água gelada

2 colheres (sopa) de mel

Canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que fique homogêneo. Adicione gelo a gosto.

Suco de melancia, lima e capim cidreira – para combater o Inchaço

Ingredientes:

3 fatias de melancia sem sementes

1 suco de lima pérsia

10 folhas de capim cidreira

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Logo após, coe e beba. Adicione gelo a gosto

Suco de maracujá e laranja

Ingredientes:

1 maracujá maduro

4 laranjas

Modo de preparo:

Depois de espremer as laranjas, coe para retirar as sementes. Retire a polpa do maracujá e bata no liquidificador com o suco das laranjas. Coe em uma peneira fina e sirva com gelo a gosto.

Suco de maracujá e goiaba

Ingredientes:

½ polpa de maracujá

1 goiaba vermelha

1 copo de água mineral.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos. Coe e sirva com gelo.

Suco de maracujá, limão e gengibre - para sono tranquilo

Ingredientes:

½ copo de suco de maracujá

Casca de 1 limão

2g de gengibre

250 ml de água mineral

Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cascas dos 3 limões com 2g de gengibre ralado. Adicione o suco de maracujá e 250 ml de água mineral. Bata novamente e consuma em seguida.

Suco de maracujá, couve, e limão - detox

Ingredientes:

½ polpa de maracujá

2 xícaras de chá de couve picada

½ litro de água

½ xícara (chá) de suco de limão

Adoçar a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de maracujá com leite condensado

Ingredientes:

2 maracujás

1 litro de água

1 xícara (café) de leite condensado

Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata o maracujá com um pouco da água. Acrescente o leite condensado e o restante de água. Coe e sirva com gelo, se preferir.

Suco de abacaxi, gengibre, maçã, e couve – detox para flora intestinal

Ingredientes:

2 fatias grossas de abacaxi,

1 maçã sem o talo

1 folha de couve manteiga

1 rodela de gengibre e suco de 1 limão

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescentando o suco de limão em seguida. Consuma com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, hortelã e limão

Ingredientes:

3 fatias de abacaxi com 3 cm de espessura com casca

½ xícara de hortelã

½ limão sem casca

Modo de preparo:

Lave o abacaxi com a casca antes de cortar em fatias. Corte o abacaxi em pequenos pedaços e centrifugue uma fatia e meia. Em seguida, processe a hortelã e por último o restante do abacaxi e o limão. Sirva com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, erva cidreira e limão - detox

Ingredientes:

3 fatias de abacaxi com casca (aproximadamente 3 cm de espessura)

½ xícara de erva cidreira

½ limão sem casca

Modo de preparo:

Lave bem a casca do abacaxi. Corte em pedaços em pequenos pedaços e processe metade do abacaxi, em seguida a hortelã e por último o restante do abacaxi, a erva cidreira e o limão. Sirva com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, kiwi, limão e laranja

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi

1 kiwi

Suco de meio limão

200 ml de suco de laranja

Modo de preparo:

Bata todas as frutas no liquidificador. Acrescente cubos de gelo, se preferir.

Suco de abacaxi com chá mate

Ingredientes:

02 fatias de abacaxi

200 ml de chá mate gelado

Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador. Adoce e adicione gelo a gosto.

Suco de abacaxi, couve, e mel - detox

Ingredientes:

3 rodela de abacaxi

3 folhas de couve

1 colher de mel

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes, e coe. Sirva com gelo, se preferir.

Suco de abacaxi e acerola

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi sem casca

1 xícara de acerolas (cerca de 200 g)

Modo de preparo:

Lave as acerolas e processe juntamente com o abacaxi em uma centrífuga ou bata em um liquidificador. Coe e sirva com gelo.

Suco de abacaxi, berinjela e hortelã - detox

Ingredientes:

200 gramas de abacaxi descascado

02 berinjelas lavadas

50 gramas de açúcar

01 punhado de hortelã fresco

500 ml de água filtrada ou mineral

Modo de preparo:

Corte as berinjelas e deixe descansar em 250 ml de água por aproximadamente 2 horas. Após este período, bata no liquidificador o abacaxi, e as berinjelas que estavam de molho com o restante da água. Acrescente o açúcar e a hortelã. Sirva com gelo a gosto.

Suco de abacaxi e água de coco

Ingredientes:

2 fatias grossas de abacaxi sem casca

½ copo de água de coco gelada

Modo de preparo:

Corte o abacaxi cortado em pequenos pedaços. Coloque-os na centrífuga e processe. Acrescente a água de coco e sirva em seguida.

Suco de abacaxi, gengibre e limão - detox

Ingredientes:

2 fatias grossas de abacaxi sem casca

1 rodela de gengibre (1 cm de espessura)

½ limão com casca

Modo de preparo:

Corte o abacaxi em pequenos pedaços. Coloque-os na centrífuga e processe com o limão e o gengibre. Sirva a seguir com gelo, se preferir.

Suco de abacaxi, iogurte, hortelã e mel

Ingredientes:

½ xícara (chá) de abacaxi picado

1 xícara (chá) de iogurte natural

3 folhas de hortelã

1 colher (sopa) de mel

Gelo a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o abacaxi, o iogurte, as folhas de hortelã, e o mel até ficar homogêneo. Adicione gelo a gosto.

Suco de abacaxi, melancia e maçã – detox diurético

Ingredientes:

- 1 rodela de abacaxi
- 1 fatia de melancia sem sementes
- 1 maçã (sem o talo)
- 1 copo de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva bem gelado.

Suco de abacaxi e cenoura - detox

Ingredientes:

½ abacaxi pérola picado

2 cenouras grandes

½ litro de água

Açúcar a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, gengibre, hortelã e mel - para asma e laringite

Ingredientes:

- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 10 folhinhas de hortelã
- 1 copo de água
- 1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo:

Bata o abacaxi, a água e os demais ingredientes no liquidificador. Sirva a seguir.

Suco de abacaxi, acerola, alho

Ingredientes:

½ abacaxi

200g de acerola

2 dentes de alho (pode utilizar alho em cápsulas gelatinosas)

½ litro de água

Modo de preparo:

Bater os ingredientes no liquidificador sem o alho. Coe em seguida. Tome com as cápsulas de alho ou bata os 2 dentes de alho.

Suco de abacaxi e salsaão - detox

Ingredientes:

2 rodela de abacaxi com casca

2 talos de salsaão

Modo de preparo:

Lave bem os hortaliças e a casca do abacaxi antes de cortar. Processe todos os ingredientes na centrífuga. Sirva com gelo, se preferir.

Suco de abacaxi, uva e lima - detox

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi

1 cacho pequeno de uvas

1 colher de chá de suco de lima

Modo de preparo:

Lave bem as frutas. Corte o abacaxi em pedaços. Centrifugue ou bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de abacaxi, chá de erva-cidreira e laranja - detox

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi

½ litro de chá de erva-cidreira

10 laranjas

Modo de preparo:

Descasque as laranjas deixando somente a pele branca. Colocar todos os ingredientes na centrífuga e processe. Sirva bem gelado.

Suco de abacaxi, laranja, pêra, e uva

Ingredientes:

4 fatias de abacaxi descascado

1 laranja

1 pêra

1 cacho de uvas

Modo de preparo:

Após lavar todas as frutas, descasque a laranja deixando apenas a pele branca. Processe todos os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de abacaxi, tangerina, e uva

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi descascado

2 tangerinas

1 cacho médio de uvas rosadas

Modo de preparo:

Lave bem as frutas. Descasque as tangerinas e retire os talos das uvas. Centrifugue todos os ingredientes. Sirva bem gelado.

Suco de abacaxi, grapefruit, laranja e morango

Ingredientes:

4 fatias de abacaxi descascado

½ grapefruit rosa ou vermelha

1 laranja média

1 xícara de morangos

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas e processe na centrífuga ou liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, caqui, pêra

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi descascado

1 caqui

1 pêra

Modo de preparo:

Lave bem as frutas. Corte em pedaços, e processe na centrífuga ou no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suchá de abacaxi e chá verde - detox

Ingredientes:

- 1 fatia de abacaxi
- 4 folhas de hortelã
- 1 kiwi
- 1 xícara de chá verde
- 1 colher (chá) de mel

Modo de preparo:

Primeiro faça a infusão da erva seca: Adicione 2 colheres de chá de erva em 1 xícara de água fervente por 3 minutos. Depois que esfriar, coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata e coe. Sirva com gelo a gosto.

Suchá de abacaxi, rabanete e dente-de-leão - detox

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi sem a casca

3 rabanetes

1 porção de dente-de-leão

Modo de preparo:

Após lavar todos os ingredientes, centrifugue ou bata tudo em um liquidificador. Coe se preferir, e com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, lima e cereja

Ingredientes:

3 fatias de abacaxi descascado

1 lima com casca

½ litro de água

3 cerejas inteiras

Modo de preparo:

Em uma centrífuga ou liquidificador, processe o abacaxi e as limas descascadas. Sirva bem gelado com as cerejas inteiras.

Suco de abacaxi, maracujá, nectarina e mamão papaya

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi

1 maracujá doce

1 nectarina

1 mamão papaya

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas. Corte as frutas em pequenos pedaços, e processe todos os ingredientes em uma centrífuga ou liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, cenoura, gengibre, laranja e mel - detox

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi

2 cenouras

1 pedaço de gengibre

350 ml de suco de laranja

1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo:

Em uma centrífuga, processe o abacaxi e a cenoura. Em seguida, bata esse suco com o gengibre picado, o suco de laranja e o mel em um liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, manga, laranja, morango, e banana

Ingredientes:

3 fatias abacaxi descascado

½ manga

1 laranja

8 morangos

1 banana

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas. Descasque e retire o caroço da manga. Descasque a laranja, deixando a somente a pele branca. Processe todos os ingredientes em uma centrífuga ou liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de abacaxi, e hortelã com água de coco - detox

Ingredientes:

3 rodela de abacaxi descascado

2 folhinhas de hortelã

300 ml de água de coco

Modo de preparo:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Se preferir adicione gelo.

Suco de abacaxi, nectarina, e maracujá

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi sem casca

1 maracujá doce

1 nectarina sem caroço

Modo de preparo:

Após lavar cuidadosamente as frutas, coloque todas as frutas em uma centrífuga e processe. Sirva bem gelado.

Suco de abacaxi e tangerina

Ingredientes:

2 fatia de abacaxi sem casca

3 a 4 tangerinas sem casca

Modo de preparo:

Processe todas as frutas na centrífuga. Acrescente gelo, se preferir.

Suco de abacaxi, framboesa e laranja

Ingredientes:

1 rodela de abacaxi sem casca

½ xícara de framboesas (aproximadamente 50 g)

1 laranja

Modo de preparo:

Descasque a laranja deixando apenas a pele branca. Centrifugue todos os ingredientes e sirva com gelo a gosto.

Suco de maçã e abacate - inibidor de appetite

Ingredientes:

1 maçã

½ abacate médio

1 copo de água mineral

Adoçante

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de maçã, pêra e pêssego

Ingredientes:

1 maçã sem o talo

1 pêra sem o talo

1 pêssego sem caroço

Modo de preparo:

Lave as frutas. Processe na centrífuga ou bata no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de maçã verde, banana, melancia e amora - detox

Ingredientes:

1 maçã verde sem talo

1 banana

1 fatia de melancia

1 xícara grande de amoras

Modo de preparo:

Depois de lavar bem todas as frutas, descasque a banana e processe todos os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de maçã verde, kiwi, banana, e uva verde - detox

Ingredientes:

1 maçã verde (sem talo)

1 banana

3 kiwis

1 cacho de uvas verdes

Modo de preparo:

Lave bem as frutas, descasque a banana e os kiwis. Processe todos os ingredientes em uma centrífuga ou bata no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de maçã, abacaxi, banana, laranja e morango - detox

Ingredientes:

1 maçã (sem o talo)

2 fatias de abacaxi descascado

1 banana

1 laranja

8 morangos (sem o talinho verde)

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas, descasque a banana e a laranja deixando a pele branca. Processe todos os ingredientes na centrífuga. Serva bem gelado.

Suco de maçã, melancia e limão

Ingredientes:

1 maçã sem casca e talo

200g de melancia

Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Retire as sementes da melancia e bata todos os ingredientes no liquidificador. Tome bem gelado.

Suco de maçã, laranja, kiwi e água de coco - detox

Ingredientes:

1 maçã sem o talo

1 laranja (suco)

1 kiwi

1 copo de água-de-coco

Adoçar

Modo de preparo:

Remova a casca do kiwi. Bata os ingredientes no liquidificador e sirva com gelo a gosto.

Suco de maçã verde, abacaxi, banana, tangerina e laranja

Ingredientes:

1 maçã verde (sem talo)

½ abacaxi

1 banana

1 tangerina

1 laranja

4 colheres (chá) de mel

Modo de preparo:

Lavar todas as frutas. Descasque a tangerina e a laranja deixando a pele branca. Centrifugue todos os ingredientes. Adoce com mel e sirva bem gelado.

Suco de maçã, morango e abacaxi

Ingredientes:

1 maçã sem o talo

1 xícara de morangos sem os talinhos verdes

1 fatia de abacaxi descascado

Modo de preparo:

Depois de lavar bem as frutas, processe todos os ingredientes na centrífuga ou bata liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de maçã e banana

Ingredientes:

1 maçã madura sem casca e talo

3 copos de água-de-coco

1 banana média

Adoçar a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com cubos de gelo.

Suco de maçã, limão, cenoura e mel – prevenção contra gripe

Ingredientes:

1 maçã

1 limão (suco)

½ cenoura

1 copo de água

Mel para adoçar

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva em seguida.

Suco de maçã, uva, maracujá, camomila, e folhas de limão - antidepressivo

Ingredientes:

20ml de suco de maçã

20ml de suco de uva

20ml de suco de maracujá

3 folhas de maracujá

5g de camomila (fazer chá)

2 folhas de limão (fazer chá)

1 copo de água

Modo de preparo:

Primeiramente, faça o chá por infusão das folhas de limão, maracujá e flores de camomila. Coloque dois copos de água fervente sobre elas. Deixe tampado por 10 minutos. Misture no liquidificador os sucos restantes. Depois que a infusão esfriar, bata tudo junto e sirva a seguir.

Suco de maçã, uva e romã - detox

Ingredientes:

4 maçãs sem o talo

25 uvas sem sementes

1 romã cortada ao meio

Modo de preparo:

Centrifugue a maçã e a uva alternadamente. Depois de retirar as sementes da romã, adicione-as ao suco. Misture bem e beba em seguida. Adicione gelo, se preferir.

Suco de maçã e kiwi

Ingredientes:

2 maçãs sem os talos

4 kiwis

Modo de preparo:

Retire as cascas dos kiwis e centrifugue. Depois de lavar as maçãs, passe-as pela centrífuga e sirva em seguida.

Suco de maçã, pêra, e gengibre

Ingredientes:

3 maçãs sem os talos

1 pêra sem os talos

1 pedaço de gengibre de 2 cm

Modo de preparo:

Passe primeiramente as pêras na centrífuga junto com o gengibre. Processe as maçãs em seguida.

Suco de maçã e acerola

Ingredientes:

3 maçãs sem os talos

1 xícara de acerolas (aproximadamente 100 g)

Modo de preparo:

Processe as acerolas em uma centrífuga. Por último processe as maçãs. Sirva com gelo a gosto.

Suco de maçã verde e hortelã

Ingredientes:

02 maçãs verdes sem talos

½ xícara de hortelã

½ copo de água com gás bem gelada

Modo de preparo:

Lave as frutas e a hortelã. Em uma centrífuga, processe primeiro uma maçã e logo em seguida, a hortelã e por último a outra maçã. Acrescente a água com gás bem gelada.

Suco de maçã e ameixa vermelha

Ingredientes:

2 maçãs sem talos

2 ameixas vermelhas sem caroço

Modo de preparo

Após lavar bem as frutas, coloque as ameixas na centrífuga e processe. Em seguida, processe as maçãs.

Suco de maçã, uva, kiwi, laranja, e tangerina

Ingredientes:

1 maçã
1 cacho de uva
1 Kiwi
1 laranja
1 tangerina
1 copo de água
Gelo a gosto

Modo de preparo:

Descasque a laranja, a tangerina, o kiwi, a uva. Retire o talo da maçã e as sementes das outras frutas. Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma em seguida.

Suco de maçã, laranja, morango, e melancia

Ingredientes:

3 maçãs

4 laranjas

5 morangos

½ fatia melancia picada em pedacinhos.

Modo de preparo:

Lave as frutas e retire as cascas das laranjas. Bata todos os ingredientes com um pouco de açúcar no liquidificador. Sirva em seguida.

Suco de maçã, abacaxi e morango

Ingredientes:

1 maçã sem talo

1 fatia generosa de abacaxi sem casca

8 morangos

Modo de preparo:

Lave as frutas cuidadosamente. Processe os morangos e o abacaxi na centrífuga. Em seguida processe a maçã. Sirva com gelo.

Suco de maçã, abacaxi, limão e erva-doce

Ingredientes:

3 maçãs médias picadas

1 colher (sopa) de suco de limão

½ litro de água

750 ml de suco de abacaxi

2 xícaras (chá) de erva-doce picada

Gelo e açúcar à gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo.

Suco de maçã e gengibre - detox

Ingredientes:

4 maçãs

1 pedaço de 1 cm de gengibre sem casca

Modo de preparo:

Lave as maçãs e retire os talos. Processe 2 maçãs na centrífuga. Em seguida, processe o gengibre e as duas outras maçãs.

Suco de maçã verde, pêssago e cereja

Ingredientes:

1 maçã verde

3 pêssagos inteiros

½ xícara (chá) de cerejas

Modo de preparo:

Lave todas as frutas. Retire a casca do pêssago e o caroço das frutas. Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva logo após.

Suco de maçã e morango

Ingredientes:

3 maçãs

8 morangos

Modo de preparo:

Lave bem todas as frutas. Remova os talos e folhas. Centrifugue primeiro os morangos. Por último, processe as maçãs.

Suco de maçã, morango, e limão

Ingredientes:

2 maçãs médias

1 xícara de morangos

1 colher (chá) de suco de limão

Modo de preparo:

Retire o talinho verde dos morangos e lave tudo muito bem. Bata os ingredientes no liquidificador. Consuma em seguida.

Suco de maçã e uva

Ingredientes:

3 maçãs

1 xícara de uvas rosadas (cerca de 100 g)

Modo de preparo:

Lave bem as frutas e retire os talos. Processe as frutas na centrífuga e sirva a seguir.

Suco de maçã verde, melão e limão

Ingredientes:

2 maçãs verdes, firmes

½ melão

50 ml de suco de limão

½ xícara (chá) de açúcar

500 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva com gelo a gosto.

Suco de maçã e limão

Ingredientes:

4 maçãs

¼ de limão com casca

Gelo moído

Modo de preparo:

Após lavar bem as frutas, coloque-as na centrífuga e processe. Adicione o gelo moído em seguida.

Suco de maçã, pêra e ameixa

Ingredientes:

1 maçã média

½ pêra, não muito madura

6 ameixas pretas, secas, e sem caroço

1 copo de água

Modo de preparo:

Hidrate as ameixas em um copo de água por 12 horas. Reserve a água e bata as ameixas com a maçã e a pêra. Misture a água reservada. Sirva com gelo.

Suco de, maçã, abacaxi e lima

Ingredientes:

1 maçã sem o talo

1 rodela de 2,5 cm de abacaxi com casca

½ lima com casca

Modo de preparo:

Lave as frutas e passe-as pela centrífuga.

Suco de maçã, pêra, e gengibre

Ingredientes:

2 maçãs

1 pêra

Modo de preparo:

1 fatia de 1 cm de espessura de gengibre

Lave as frutas cuidadosamente e coloque na centrífuga na seguinte ordem: 1 maçã, o gengibre, a pêra e a última maçã. Processe e sirva em seguida.

Suco de maçã, pepino, e abacaxi - detox

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi com casca

½ pepino

½ maçã vermelha

Modo de preparo:

Lave as frutas. Lave minuciosamente a casca do abacaxi. Centrifugue os ingredientes ou bata no liquidificador e sirva bem gelado em seguida.

Suco de maçã, beterraba, e cenoura - detox

Ingredientes:

125 g de beterraba

1 maçã vermelha

½ kg de cenoura

Modo de preparo:

Depois de lavar bem as frutas e raspar as cenouras, centrifugue a beterraba, a cenoura e a maçã com a casca e as sementes. Sirva em seguida.

Suco de maçã e laranja

Ingredientes:

2 maçãs

1 laranja

Modo de preparo:

Descasque a laranja e deixe a pele branca. Lave a maçã e retire o talo. Coloque as frutas na centrífuga e bata.

Suco de maçã, uva e limão

Ingredientes:

3 maçãs

1 xícara de uvas verdes ou rosadas (cerca de 100 g)

¼ de limão com casca

Modo de preparo:

Lave bem as frutas e retire os talos das maçãs. Processe tudo na centrífuga.

Suco de cenoura, pimentão e salsa - detox

Ingredientes:

4 cenouras

1 pimentão vermelho

½ punhado de salsa

Modo de preparo:

Lave bem cada ingrediente e raspe as cenouras. Corte tudo em pequenos pedaços e centrifugue alternadamente os ingredientes. Em seguida, misture os sucos e sirva com açúcar e gelo a gosto.

Suco de cenoura, beterraba e pimentão - detox

Ingredientes:

4 cenouras

2 beterrabas

1 pimentão

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes e raspe as cenouras. Corte em pedaços e processe tudo na centrífuga ou bata no liquidificador. Sirva com gelo e açúcar a gosto.

Suco de cenoura e brócolis – detox para combater o cansaço

Ingredientes:

03 cenouras

100 gramas de brócolis

200 ml de água filtrada.

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes e raspe as cenouras. Corte-os em pedaços e processe tudo na centrífuga ou bata no liquidificador. Coe se preferir. Sirva com gelo e açúcar a gosto.

Suco de cenoura, beterraba e couve- detox para combater a anemia

Ingredientes:

3 cenouras

1 beterraba

2 folhas de couve

Modo de preparo:

Após lavar os ingredientes, processe-os na centrífuga ou no liquidificador e depois coe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, salsão, maçã, beterraba, germe de trigo e salsinha - detox

Ingredientes:

3 cenouras médias

1 talo de salsão

1 maçã sem o talo

½ beterraba com as folhas

2 colheres de germe de trigo

1 colher de salsinha

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes. Processe tudo na centrífuga e sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, repolho e salsão - detox

Ingredientes:

1 cenoura média

1 pedaço de repolho picado roxo ou verde (aprox. 1 xícara)

4 talos de salsão (sem as folhas)

Modo de preparo:

Lave bem os ingredientes. Coloque tudo na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, espinafre, alface, nabo e salsinha - detox

Ingredientes:

5 cenouras médias

6 folhas de espinafre

4 folhas de alface

½ nabo

4 raminho de salsinha

Modo de preparo:

Após lavar bem todos os ingredientes, coloque-os na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, pepino e beterraba - detox

Ingredientes:

2 a 3 cenouras médias

½ pepino

½ beterraba com as folhas

Modo de preparo:

Depois de lavar todos os legumes e folhas, coloque-os na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, couve, salsa e maçã

Ingredientes:

5 cenouras médias

4 folhas de couve

4 galinhos de salsa

½ maçã sem talo

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes e processe-os em uma centrífuga. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, maçã e gengibre - detox

Ingredientes:

3 cenouras

3 porções de maçã

½ porção de gengibre

1 copo de água filtrada

Modo de preparo:

Processe todos os ingredientes em uma centrífuga ou bata no liquidificador e coe. Sirva bem gelado.

Suco de cenoura, couve-flor, maçã e salsa - detox

Ingredientes:

4 cenouras médias

2 raminhos de couve-flor com o talo

1 maçã sem o talo

1 colher de sopa de salsa

Modo de preparo:

Lave cuidadosamente os legumes e folhas. Processe todos os ingredientes na centrífuga e sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura e pepino - detox

Ingredientes:

4 cenouras médias

½ pepino

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes, coloque-os na centrífuga e processe.

Suco de cenoura e rúcula - detox

Ingredientes:

6 cenouras médias

10 folhas grandes de rúcula

Modo de preparo:

Lave bem as cenouras e as folhas de rúcula. Coloque todos os ingredientes na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, broto de alfafa e alface - detox

Ingredientes:

6 cenouras médias

1 xícara e brotos de alfafa

4 folhas de alface

Modo de preparo:

Lave todos os ingredientes. Em uma centrífuga, processe todos os ingredientes. Sirva com gelo a gosto.

Suco de brócolis, couve-flor e água de coco - detox

Ingredientes:

2 folhas de brócolis

2 hastes de couve-flor

1 copo de água-de-coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou centrifugue. Coe e sirva a seguir bem gelado.

Suco de cenoura, aspargo e salsão - detox

Ingredientes:

4 cenouras médias

2 aspargos

1 talo de salsão

Modo de preparo:

Após lavar bem os ingredientes, coloque tudo na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, batata, maçã e salsinha - detox

Ingredientes

4 cenouras

1 rodela de batata (aprox. 2,5 cm)

1 maçã sem talo

1 colher (sopa) de salsinha

Modo de preparo:

Após lavar bem os ingredientes, coloque tudo na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, gengibre, hortelã e mel - para tosses, asma e afonia

Ingredientes:

- 1 cenoura
- 1 colher de chá de gengibre
- 2 ramos de hortelã-pimenta (chá)
- 1 colher de sopa de mel de eucalipto

Modo de preparo:

Após lavar bem os ingredientes, coloque tudo na centrífuga e processe.

Adoce com mel.

Suco de cenoura, maçã, alface, vagem e couve-de-Bruxelas - detox

Ingredientes:

4 cenouras

1 maçã sem o talo

$\frac{3}{4}$ de xícara de vagem (aprox. 85 g)

4 cabeças de couve-de-bruxelas (aprox. 85 g)

Modo de preparo:

Após lavar bem os ingredientes, coloque tudo na centrífuga e processe.

Suco de cenoura e batata-doce - detox

Ingredientes:

6 cenouras

1 rodela de batata doce com casca (aprox. 2,5 cm de espessura)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador ou centrifugue. Coe e sirva a seguir bem gelado.

Suco de cenoura, castanha-do-pará, banana, maçã e água de coco - para osteoporose

Ingredientes:

1 cenoura

2 castanhas-do-pará picadas

½ banana

½ maçã

1 copo de água de coco

Adoçar a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva a seguir bem gelado.

Suco de cenoura, abóbora, mamão, abacate e água de coco - detox

Ingredientes:

1 cenoura

1 fatia pequena (100g) de abóbora

½ unidade média de mamão sem sementes

¼ de abacate

1 copo de água de coco

Adoce a gosto

Modo de preparo:

Em uma centrífuga, processe a abóbora e a cenoura. Bata o suco processado no liquidificador, misturado com o abacate, a água de coco e com o mamão.

Suco de cenoura, mamão e água de coco - detox

Ingredientes:

1 cenoura

½ papaia

1 copo de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva com gelo, se preferir.

Suchá de hibiscus, couve, cenoura e gengibre - detox

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de hibiscus
- 1 folha de couve
- 1 cenoura
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 colher (chá) de mel

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e coe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de cenoura, pêra, beterraba, maçã e erva-doce - detox

Ingredientes:

2 cenouras

½ pêra sem o talo

¼ de beterraba

½ maçã sem o talo

¼ de xícara de erva-doce

Modo de preparo:

Depois de lavar bem os ingredientes, processe tudo na centrífuga ou liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de cenoura, pepino, tomate, salsaão, pimentão, repolho, espinafre e cebolinha - detox

Ingredientes:

2 cenouras

¼ de pepino

½ tomate

1 talo de salsaão

½ pimentão vermelho

½ xícara de repolho

1 xícara de espinafre

½ ramo de cebolinha

Modo de preparo:

Depois de lavar bem os ingredientes, processe tudo na centrífuga ou liquidificador. Sirva bem gelado.

Suco de cenoura, maçã, couve, pepino e aveia - detox

Ingredientes:

1 cenoura

2 maçãs sem o talo

2 folhas de couve

¼ de pepino

½ xícara de chá de aveia

Modo de preparo:

Lavar bem a cenoura, a maçã, a couve e o pepino. Processe tudo na centrífuga ou liquidificador. Sirva bem com gelo a gosto.

Suco de cenoura, couve-flor, tomate e aipo - detox

Ingredientes:

2 cenouras

4 couves flor cruas

2 tomates

2 aipos

Modo de preparo:

Após lavar bem os ingredientes, coloque tudo na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de alfafa, alface e repolho - detox

Ingredientes:

200 gramas de broto de alfafa

02 folhas de alface

02 folhas de repolho

200 ml de água filtrada

Modo de preparo:

Processe todos os ingredientes em uma centrífuga. Coloque o suco no liquidificador, acrescente a água e bata por mais alguns minutos. Acrescente gelo e açúcar a gosto.

Suco de brócolis, couve-flor e água de coco – para combater a anemia 1

Ingredientes:

2 folhas de brócolis

2 hastes de couve-flor

1 copo de água-de-coco ou água mineral

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva com gelo a gosto.

Suco de beterraba, couve, espinafre e mel - para combater a anemia 2

Ingredientes:

1 beterraba

2 folhas de couve

100g de espinafre

200 ml de água

Mel a gosto

Modo de Preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe e sirva com gelo a gosto.

Suco de pepino, hortelã, e mel

Ingredientes:

01 pepino

200 ml de água

01 colher (sopa) de hortelã

02 colheres de mel.

Modo de preparo:

Após lavar o pepino e a hortelã, bata por alguns minutos e coloque o mel para adoçar. Sirva com gelo a gosto.

Suco de tomate, repolho e salsão - detox

Ingredientes:

½ tomate

1 ½ xícara de repolho picado

2 talos de salsão sem as folhas

Modo de preparo:

Lave bem os legumes e folhas e processe todos os ingredientes em uma centrífuga. Sirva bem gelado.

Suco de ameixa, gengibre e framboesa - detox

Ingredientes:

5 ameixas cortadas sem sementes

1 pedaço grande de gengibre (4 cm) em pedaços

24 framboesas

Modo de preparo:

Centrifugue todos os ingredientes alternadamente. Sirva com gelo a gosto.

Suco de tomate, pepino, salsaão e lima - detox

Ingredientes:

1 tomate bem maduro

½ pepino com casca

1 talo de salsaão

1 rodela de lima com casca

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes na centrífuga e processe. Sirva com gelo a gosto.

Suco de tomate e hortelã - detox

Ingredientes:

2 tomates maduros picados

2 copos de água

1 colher de chá de sal

1 galhinho de hortelã

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até que o tomate fique bem batido. Se preferir, tome sem coar por causa das fibras. Sirva com gelo a gosto.

Suco desintoxicante de clorofila

Ingredientes:

- 1 talo de agrião
- 1 talo de salsa
- 1 colher (sopa) de salsa
- 1 copo de água de coco ou água mineral
- 1 maçã sem o talo

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de agrião, poejo e abacate - detox

Ingredientes:

3 ramos de agrião

3 ramos de poejo

½ abacate

1 copo de água mineral

Adoce a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de banana, água de coco e leite de soja

Ingredientes:

½ banana nanica

1 copo de água de coco

1 colher de sopa de leite de soja

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de pimentão, salsaão, pepino e alface - detox

Ingredientes:

- 1 pimentão verde
- 1 pimentão vermelho
- 3 talos de salsaão
- ½ de pepino
- 5 folhas de alface

Modo de preparo:

Lave bem todas as hortaliças e processe na centrífuga ou liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de rabanete, beterraba, pimentão, pepino e brotos de rabanete - detox

Ingredientes:

3 rabanetes

½ beterraba

½ pimentão vermelho

½ pepino

¼ de xícara de brotos de rabanete

Modo de preparo:

Lave cuidadosamente todos os ingredientes e processe na centrífuga ou liquidificador. Sirva com gelo a gosto.

Suco de hortelã e pimenta

Ingredientes:

1 xícara de chá de folhas de hortelã secas

1 colher de sopa de molho de pimenta

2 copos de água

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes numa panela e ferva. Depois de esfriar, coe e sirva bem gelado.

Suco de cebola, manjerição e tomate - detox

Ingredientes:

3 colheres (sopa) de cebola picada

3 colheres (sopa) de manjerição

3 tomates bem maduros

1 copo de  gua

Modo de preparo:

Lave bem todos os ingredientes e corte em pequenos pedaços. Processe tudo na centrífuga e sirva com gelo a gosto.

Suco de aspargos, espinafre e repolho - detox

Ingredientes:

6 aspargos

1 maço de espinafre

½ repolho

Modo de preparo:

Lave bem as hortaliças. Em seguida, corte em pequenos pedaços, misture e centrifugue. Servir com gelo a gosto.

Suco de folhas de girassol, broto de rabanete, trigo sarraceno, beldroega, salsa, abobrinha, pimentão e beterraba - detox

Ingredientes:

1 xícara de folhas de girassol
¼ de xícara de brotos de rabanete
1 xícara de trigo-sarraceno
2 xícaras de beldroega
1 talo de salsa
½ abobrinha pequena
½ pimentão verde
½ beterraba

Modo de preparo:

Depois de lavar todos os ingredientes, misture, centrifugue e coe antes de servir. Sirva com gelo a gosto.

Suco de brócolis, beterraba, alface, acelga e erva-doce - detox

Ingredientes:

1 brócolis
1 beterraba
6 folhas de alface
3 folhas de acelga
½ ramo de erva-doce

Modo de preparo:

Depois de lavar todos os ingredientes, misture, e processe tudo em uma centrífuga. Sirva com gelo a gosto.

Suco de couve, sálvia e salsaíha - detox

Ingredientes:

4 folhas de couve

1 colher de sopa de sálvia

4 colheres de sopa de salsaíha

300 ml de água

Modo de preparo:

Após lavar todos os ingredientes, misture tudo e centrifugue. Adicione a água mineral e coe antes de servir. Sirva com gelo a gosto.

Alimentos e seus benefícios

Abacaxi: é diurético, facilita a digestão, especialmente de carnes, e desobstrui o fígado.

Abacate: esse alimento se encontra na lista detox devido às suas fibras e antioxidantes. Algumas pessoas o evitam porque ele é rico em gorduras, mas desde que a diferença entre gorduras boas e ruins ficou mais conhecida, o abacate vem ganhando o respeito devido.

Agrião: é uma verdura que se destaca por seu alto poder diurético, que combate a retenção de líquidos e além disso oferece minerais ao corpo.

Aipo: além de ser diurético, melhora a circulação sanguínea, ajuda na digestão dos alimentos e evita o acúmulo de gases.

Água de coco: é rica em vitaminas, minerais, aminoácidos, carboidratos, antioxidantes, enzimas e outros fito nutrientes que ajudam o corpo a funcionar com mais eficiência. Devido ao seu conteúdo eletrolítico (mineral iônico) semelhante ao plasma humano, a água de coco tem o reconhecimento internacional como melhor reidratante oral.

Beterraba: tem muitos benefícios à saúde, é rica em magnésio e vitamina C, que são propriedades detox. A beterraba ajuda na desintoxicação do fígado e no controle do colesterol.

Brócolis: o brócolis aparece em todo lugar sempre que alimentos saudáveis são mencionados. Isso é porque ele é muito nutritivo. O brócolis está na lista de alimentos detox porque trabalha especificamente com as enzimas do fígado para transformar as toxinas em algo que o corpo possa eliminar facilmente.

Berinjela: a berinjela, de baixíssimo teor calórico, só tem 30 calorias para cada 100 gramas, além disso, é rica em fibras, minerais, vitaminas e carboidratos. Na berinjela você encontra vitaminas do Complexo B, vitamina K, vitamina C, potássio, ferro, zinco, cálcio e magnésio. Ela ajuda na prevenção de doenças como câncer, doenças do coração e diabetes, além de contribuir para um melhor funcionamento do cérebro. A berinjela é rica em antioxidantes como a tripsina, e em ácido clorogênico.

Capim-Limão: é uma erva que é muito usada na Tailândia e outras partes do mundo como uma forma natural de limpar vários órgãos de uma vez. Ela não somente ajuda o fígado, mas também os rins, bexiga e o trato digestivo. Além disso essa erva ajuda a ter uma pele melhor, na circulação e digestão.

Chá verde: é um poderoso diurético muito indicado para a perda de peso. O chá verde é auxilia na eliminação das toxinas do corpo e ainda ajuda a regular o colesterol.

Chicória: é nutritiva e serve como fonte das vitaminas A, B6 e C, além de oferecer fibras, proteínas, carboidratos, potássio, cálcio, ferro e magnésio ao organismo.

Chia: a chia é um alimento funcional que tem uma característica interessante de provocar a saciedade dado o seu efeito mucilaginoso – retém muita água, aumentando em até 20 vezes o seu volume o que provoca a saciedade pois preenche o estômago. Mas muito cuidado! Ela também pode provocar, pelo mesmo efeito, a obstipação quando a quantidade de água que se bebe é pouca ou insuficiente. A chia é rica em ômega-3, cálcio, magnésio, manganês e fósforo, proteínas, fibras e antioxidantes.

Couve: contém doses de ferro, que ajudam na formação de hemoglobina que transporta oxigênio para os tecidos. A couve contém muitos nutrientes e também age como uma forma de ajudar a limpar os rins, órgãos que devem ser limpos em qualquer detox.

Cenoura: por ser rica em betacaroteno, substância que ativa a melanina, é muito consumida no verão por quem deseja ficar bronzeada. O betacaroteno presente na cenoura, assim como as vitaminas, tem efeito antioxidante, portanto, retarda o envelhecimento das células e, especialmente, da pele, mantendo-a longe das rugas e linhas de expressão por muito mais tempo. As vitaminas A, B e C, estimulam o sistema nervoso e das nossas defesas orgânicas, prevenindo doenças. A cenoura beneficia os olhos, pele, cabelos, ossos e as mucosas.

Dente-de-leão: o dente-de-leão pode ajudar a ter um fígado saudável. Essa planta tem muitas propriedades de cura para o fígado, e assim não deve ser ignorada em uma detox.

Espinafre: é rico em sais minerais importantes, como o ferro, o fósforo e o cálcio. O espinafre tem altas concentrações de vitaminas do complexo B e A e, por isso, contribui para a saúde de maneira geral.

Frutas cítricas: sendo ricas em vitamina C, têm poder diurético. Consuma suco de limão, de laranja, que ajuda a limpar o fígado, e a uva, que além de desintoxicar, tem propriedades digestivas.

Gengibre: o gengibre estimula a digestão, alivia a prisão de ventre e ativa o metabolismo. Ele é rico em fibras, é digestivo e refrescante.

Hibisco: o chá de hibisco emagrece por ser muito rico em várias substâncias benéficas, como ácidos orgânicos, flavonoides e antioxidantes. Essas substâncias combatem problemas como a retenção de líquidos e o acúmulo de gorduras em regiões como a barriga e os quadris.

Hortelã: Esta planta de folhas aveludadas traz em suas folhas e flores propriedades antiespasmódicas, estomáquicas, estimulantes, tônicas, antissépticas, anestésicas, vermífugas, calmantes e inúmeras propriedades que auxiliam no bom desenvolvimento e manutenção da nossa saúde corporal e bem estar. Além destas propriedades, as folhas de hortelã são ricas em vitaminas como a A, B e C, sais minerais como ferro, cálcio e potássio.

Inhame: o consumo do inhame é aconselhado principalmente para as mulheres. Ele ameniza cólicas menstruais e os outros sintomas da TPM, estimula a libido, aumenta as defesas do organismo e possui hormônios vegetais importantes na menopausa. O inhame contém propriedades anti-inflamatórias em número elevado, e o consumo regular do inhame faz diminuir a celulite e o acúmulo de líquidos e toxinas no corpo, colaborando assim com o emagrecimento. São encontrados nele diversos nutrientes e vitaminas importantes em especial a vitamina B1, e a vitamina B5, que reforça o sistema imunológico.

Linhaça: é considerada um alimento funcional, trazendo benefícios para o coração, intestino e até mesmo prevenindo alguns tipos de câncer. Mas o benefício principal da linhaça é o emagrecimento, pois suas fibras atuam na liberação da glicose no sangue e reduzem o acúmulo de gordura no corpo.

Maracujá: ajuda a prevenir várias doenças, e ajuda no emagrecimento. O maracujá contém antioxidantes que atuam tanto na conservação dos alimentos quanto no organismo, prevenindo o organismo da produção de células cancerígenas e do envelhecimento precoce. Essa fruta ainda

possui vitaminas do complexo B, fósforo, cálcio, ferro, potássio, vitaminas A e C.

Melancia: tem propriedade refrescante e diurética, ajudando a limpar o organismo. Estudo divulgaram que o consumo regular de melancia é benéfico para homens e mulheres prevenindo a disfunção erétil, a hipertensão. Essa fruta é rica em licopeno, que é um poderoso antioxidante carotenóide que neutraliza radicais livres, substâncias nocivas ao corpo.

Maçã: Antiácida, ativa o fígado e dissolve o ácido úrico, que retêm líquidos. As maçãs são muito nutritivas, excelente fonte de vitaminas e minerais: contêm vitaminas A, B1, B2, niacina, vitaminas C e E, pectina e sais minerais como fósforo, magnésio, enxofre, potássio e ferro.

Morango: Cada morango tem aproximadamente 5 calorias. Além disso, o morango tem propriedades diuréticas, é rico em vitamina C, que ajuda na cicatrização dos ferimentos, fortalece a parede dos vasos sanguíneos melhorando a circulação e aumenta a absorção do ferro combatendo a anemia.

Melão: é excelente para repor sais minerais após uma atividade física em que o corpo perde muito líquido.

Pepino: o pepino possui fibras, sendo ótimo para o sistema digestivo, também fortalece fígado e rins, cabelos e unhas, tudo isso, graças à quantidade de sílica e flúor. É alcalinizante, mineralizante, refrescante, calmante, laxante, emoliente e estimulante. O pepino é um diurético natural que ajuda na dissolução de cálculos renais, além de ser aliado ao rejuvenescimento da pele, pois é rico em potássio, e este favorece a flexibilidade dos músculos e dá elasticidade às células da pele.

Romã: é fruta cheia de nutrientes. Possui propriedades terapêuticas que beneficiam a saúde e a beleza. Sua polpa é rica em fibras, vitaminas e minerais, que auxiliam a eliminar o mau colesterol.

Salsa: a salsa é rica em muitas vitaminas vitais, incluindo a vitamina C, B 12, K e A. Esta erva ajuda a manter o sistema imunológico resistente, fortifica os ossos e contribui para a saúde do sistema nervoso.

Toranja: é rica em fibras e nutrientes, e faz o corpo entrar em ação para se desintoxicar. Os efeitos da toranja na perda de peso são bem estabelecidos, e uma razão pode ser porque ela faz o fígado queimar gordura.

Uva: a uva tem na sua constituição carboidratos, iodo, fósforo, proteínas e vitaminas A, B e C, sendo por isso muito benéfico para a nossa saúde. São muitas as propriedades benéficas desta fruta e o consumo regular ajuda a prevenir vários problemas de saúde, como complicações cardíacas, tensão/pressão alta, problemas de estômago e nos rins.

Vegetais verdes: por terem alto teor de clorofila, ajudam a eliminar toxinas do fígado, rins, pâncreas e cólon. Alguns exemplos são a alcachofra, acelga, alface, brócolis, e espinafre.