



20

**RECEITAS DETOX PARA
RENOVAR SUA SAÚDE**

Introdução

Você já se sentiu cansado, **inchado ou sem energia?**

Seu corpo pode estar pedindo por uma **desintoxicação natural!**

Com uma rotina cada vez mais corrida e uma alimentação nem sempre equilibrada, nosso organismo acumula toxinas que podem afetar nossa saúde e bem-estar.

Foi pensando nisso que criamos este **eBook de receitas detox**, repleto de bebidas nutritivas, saborosas e fáceis de preparar.

Aqui, você encontrará sucos, smoothies, chás e águas detox que ajudam **a eliminar impurezas, aceleram o metabolismo**, melhoram a digestão e ainda dão aquele boost na imunidade.

Isenção de Responsabilidade

As informações contidas neste eBook têm caráter exclusivamente **informativo e educativo**, não substituindo o aconselhamento médico, nutricional ou profissional.

Sempre **consulte um profissional de saúde** antes de **iniciar qualquer dieta**, plano alimentar ou consumo frequente de bebidas detox, especialmente se você possui condições médicas pré-existentes.

Os ingredientes sugeridos podem causar reações alérgicas em algumas pessoas. Caso apresente qualquer efeito adverso, suspenda o consumo e procure orientação médica.

O autor e os responsáveis pela publicação deste eBook não se responsabilizam por qualquer efeito adverso, reação ou problema de saúde decorrente do uso inadequado das receitas apresentadas. O leitor assume total responsabilidade pelo uso das informações aqui contidas.

Ao seguir as receitas e dicas deste eBook, você compreende e aceita esta isenção de responsabilidade.

O que você encontrará neste eBook?

- ✓ **20 receitas detox fáceis e rápidas** de fazer
- ✓ Ingredientes **naturais** que ajudam na limpeza do organismo
- ✓ Bebidas para **aumentar a disposição** e melhorar a digestão
- ✓ Opções para **hidratar e refrescar** seu corpo
- ✓ Dicas para aproveitar **ao máximo os benefícios** de cada receita

Prepare-se para transformar sua alimentação e sentir a **diferença no seu corpo** e na sua mente.

Escolha sua receita favorita, experimente e descubra **o poder dos ingredientes** naturais!



ÍNDICE

1. Bebidas Detox Refrescantes

- Suco Verde Energizante
- Suco Detox de Abacaxi e Hortelã
- Suco Detox de Cenoura e Gengibre
- Suco Detox de Melancia e Gengibre
- Suco Detox de Mamão e Laranja
- Suco Detox de Beterraba e Laranja
- Suco Detox de Abacaxi e Couve
- Suco Detox de Maracujá e Gengibre
- Suco Detox de Melão e Hortelã
- Suco Detox de Maçã e Canela

2. Smoothies Detox Nutritivos

- Smoothie Detox de Frutas Vermelhas
- Smoothie Verde de Espinafre e Kiwi
- Smoothie de Banana e Aveia
- Smoothie Detox de Coco e Banana

Detox

3. Chás Detox Poderosos

- Chá Detox de Hibisco e Canela
- Chá Verde com Limão e Gengibre
- Chá Detox de Gengibre e Limão

4. Águas Detox Hidratantes

- Água Detox de Pepino e Limão
- Água Detox de Morango e Hortelã
- Água Detox de Limão e Alecrim





SUCO VERDE ENERGIZANTE

Receita

Ingredientes:

- 2 folhas de couve
- 1 maçã verde
- 1 fatia de gengibre
- Suco de 1 limão
- 200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.

Benefícios

- Acelera o metabolismo
- Melhora a digestão
- Rico em fibras e antioxidantes





2

SUCO DETOX DE ABACAXI E HORTELÃ

Receita

Ingredientes:

- 3 fatias de abacaxi
- 5 folhas de hortelã
- Suco de 1 limão
- 200 ml de água gelada

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva com gelo.

Benefícios

- Auxilia na digestão
- Ação anti-inflamatória
- Refrescante e hidratante





3

SMOOTHIE DETOX DE FRUTAS VERMELHAS

Receita

Ingredientes:

- ½ xícara de morangos
- ½ xícara de mirtilos
- 1 banana
- 200 ml de leite de amêndoas

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um creme homogêneo.

Benefícios

- Rico em antioxidantes
- Melhora a pele
- Aumenta a imunidade





SUCO DETOX DE CENOURA E GENGIBRE

Receita

Ingredientes:

- 2 cenouras
- 1 pedaço de gengibre
- Suco de 1 laranja
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba sem coar.

Benefícios

- Hidratação profunda
- Efeito diurético natural
- Ação antioxidante





5

CHÁ DETOX DE HIBISCO E CANELA

Receita

Ingredientes:

- 1 colher de chá de hibisco seco
- 1 pau de canela
- 200 ml de água quente

Modo de preparo:

Infusione o hibisco e a canela na água quente por 10 minutos.

Benefícios

- Ação diurética
- Auxilia na perda de peso
- Controla o colesterol





6

SUCO DETOX DE MELANCIA E GENGIBRE

Receita

Ingredientes:

- 2 fatias de melancia
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba gelado.

Benefícios

- Hidratação profunda
- Efeito diurético natural
- Ação antioxidante





ÁGUA DETOX DE PEPINO E LIMÃO

Receita

Ingredientes:

- 1 litro de água
- ½ pepino fatiado
- Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Misture os ingredientes e deixe na geladeira por 2 horas antes de consumir.

Benefícios

- Hidrata profundamente
- Auxilia na digestão
- Ação desintoxicante





8

SUCO DETOX DE MAMÃO E LARANJA

Receita

Ingredientes:

- 1 fatia de mamão
- Suco de 2 laranjas
- 1 colher de linhaça

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

Benefícios

- Regula o intestino
- Rico em vitamina C
- Melhora a absorção de ferro





9

SMOOTHIE VERDE DE ESPINAFRE E KIWI

Receita

Ingredientes:

- 1 punhado de espinafre
- 1 kiwi
- 200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.

Benefícios

- Fonte de ferro e vitamina C
- Melhora a digestão
- Fortalece o sistema imunológico





10

CHÁ VERDE COM LIMÃO E GENGIBRE

Receita

Ingredientes:

- 1 xícara de chá verde
- Suco de ½ limão
- 1 pedaço de gengibre

Modo de preparo:

Infusione o chá verde com o gengibre e acrescente o limão antes de beber.

Benefícios

- Acelera o metabolismo
- Estimula a queima de gordura
- Fonte de antioxidantes





11

SUCO DETOX DE BETERRABA E LARANJA

Receita

Ingredientes:

- 1 beterraba pequena
- Suco de 2 laranjas
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba imediatamente.

Benefícios

- Aumenta a disposição
- Melhora a circulação
- Rico em ferro e vitaminas





12

ÁGUA DETOX DE MORANGO E HORTELÃ

Receita

Ingredientes:

- 1 litro de água
- 5 morangos fatiados
- 5 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Misture tudo e deixe na geladeira por 2 horas antes de consumir.

Benefícios

- Rico em antioxidantes
- Hidrata e refresca
- Melhora a circulação





13

SUCO DETOX DE ABACAXI E COUVE

Receita

Ingredientes:

- 2 fatias de abacaxi
- 1 folha de couve
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Benefícios

- Desintoxica o fígado
- Auxilia na digestão
- Rico em fibras





14

SMOOTHIE DE BANANA E AVEIA

Receita

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 colher de aveia
- 200 ml de leite de amêndoas

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até obter uma textura cremosa.

Benefícios

- Fonte de energia
- Melhora o funcionamento do intestino
- Rico em fibras





15

SUCO DETOX DE MARACUJÁ E GENGIBRE

Receita

Ingredientes:

- Polpa de 1 maracujá
- 1 pedaço de gengibre
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba sem coar.

Benefícios

- Ação calmante
- Fortalece a imunidade
- Ajuda na digestão





16

ÁGUA DETOX DE LIMÃO E ALECRIM

Receita

Ingredientes:

- 1 litro de água
- Suco de 1 limão
- 1 ramo de alecrim

Modo de preparo:

Misture tudo e deixe na geladeira por 2 horas antes de consumir.

Benefícios

- Desintoxica o organismo
- Melhora a digestão
- Ação calmante





17

CHÁ DETOX DE GENGIBRE E LIMÃO

Receita

Ingredientes:

- 1 colher de chá de gengibre ralado
- Suco de ½ limão
- 200 ml de água quente

Modo de preparo:

Infusione o gengibre na água quente por 5 minutos e acrescente o limão antes de beber.

Benefícios

- Melhora a imunidade
- Ação anti-inflamatória
- Alivia a retenção de líquidos





18

SUCO DETOX DE MELÃO E HORTELÃ

Receita

Ingredientes:

- 2 fatias de melão
- 5 folhas de hortelã
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e sirva gelado.

Benefícios

- Refresca e hidrata
- Rico em potássio
- Auxilia na digestão





19

SMOOTHIE DETOX DE COCO E BANANA

Receita

Ingredientes:

- 1 banana
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher de chia

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva bem gelado.

Benefícios

- Hidrata e nutre
- Rico em eletrólitos
- Fonte natural de energia





20

SUCO DETOX DE MAÇÃ E CANELA

Receita

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 pitada de canela
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e beba imediatamente.

Benefícios

- Regula os níveis de açúcar no sangue
- Efeito termogênico
- Melhora a digestão





**LISTA DE MATERIAIS E INGREDIENTES
PARA AS 20 RECEITAS DETOX**

Materiais Necessários

Materiais:

- Liquidificador
- Filtro ou peneira fina (opcional)
- Faca e tábua de corte
- Colher e medidores
- Jarras ou copos grandes
- Panelas para preparo dos chás
- Garrafa de vidro ou jarra para armazenar as águas detox



DETOX



LISTA DE FRUTAS

Frutas:

- 4 limões
- 3 laranjas
- 2 kiwis
- 2 bananas
- 2 maçãs
- 1 melancia média
- 1 melão pequeno
- 1 mamão pequeno
- 1 abacaxi grande
- 200g de morangos
- 150g de frutas vermelhas variadas (mirtilo, framboesa, amora)
- 1 maracujá



DETOX



LISTA VEGETAIS E VERDURAS

Vegetais e Verduras:

- 1 maço de couve
- 1 maço de espinafre
- 2 cenouras
- 1 beterraba média
- 1 pepino
- Hortelã a gosto
- Alecrim a gosto



DETOX



LISTA ERVAS E OUTROS INGREDIENTES

Ervas e Outros:

- 1 gengibre
- 1 Caixa de aveia
- 1 litro de leite de coco
- Canela em pó
- Sachês de chá verde
- Chá de hibisco
- Mel (opcional)
- 1 litro de água de coco



DETOX

CLIQUE NA IMAGEM PARA ACESSAR:

