

A close-up photograph of a glass filled with orange juice. The glass has a decorative etched pattern of leaves. A single cherry tomato is perched on the rim of the glass, and a stalk of celery is submerged in the juice. The background is a warm, orange-toned surface with other glasses blurred in the distance.

21 SUCCOS DETOX

Valmor Goulart

Receitas Especiais Para Queimar Gordura.

Conteúdo

Benefícios dos Sucos Detox

Suco Detox de Couve e Limão

Suco de banana e mamão

Suco de Melancia e Aipo

Suco de Couve e Cenoura

Suco Desintoxicante

Suco Anti Toxinas

Suco de Limão e Repolho

Suco de Maçã e Legumes

Suco Revigorante

Suco de Maçã, Beterraba e Erva Doce

Suco de Cenoura

Suco Verde

Suco de couve com maçã e linhaça

Suco Energizador

Suco Energizador II

Suco de Limão, Abacaxi e Couve

Suco de Limão, Cenoura e Maçã

Suco de Abacaxi e Maçã

Suco Energizador III

Suco de Maçã, Abacaxi e Gengibre

Suco Energizador IV

Benefícios dos Sucos Detox

Os Sucos Detox podem ser usados para emagrecer, aumentar a disposição e até para obter uma boa noite de sono.

Uma das melhores vantagens de se usar sucos detox é a rapidez e facilidade no preparo: geralmente, basta colocar no liquidificador e bater por mais ou menos um minuto.

Outrossim, mais ou menos 90% dos ingredientes são fáceis de serem encontrados.

A má alimentação é a principal responsável pela presença de toxinas em nosso organismo. Mas não é a única responsável.



Agentes tóxicos, que não podemos evitar, estão presentes no nosso cotidiano. Alimentos com agrotóxicos, água com produtos químicos, ar poluído, etc.

Tudo isso somado sobrecarrega nosso organismo e prejudica fortemente seu desempenho.

É na tarefa difícil da desintoxicação que entram os alimentos ricos em fibras, capazes de filtrar e eliminar todas essas toxinas.

Receitas de Sucos Detox

Também chamados de alimentos detox, os alimentos ricos em fibras atuam junto ao fígado, auxiliando-o na seleção e eliminação de impurezas. Os sucos detox tem como base esses alimentos, em sua forma natural, preferencialmente frescos, obtendo assim os melhores resultados.



Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador por mais ou menos 1 minuto.

1) Suco de Couve e Limão

Benefícios da Couve:

É ótima para tratar a anemia
Diminui a retenção de líquidos
Desintoxica o organismo
É muito nutritiva
Ajuda a regular a pressão arterial
Fortalece e dá estrutura aos ossos

Benefícios do Limão:

Combate gripes e resfriados
Melhora a imunidade
Ajuda a combater o ácido úrico
Alcaliniza o sangue
Diminui o apetite e ajuda a emagrecer
É antioxidante, protege as células
Facilita a digestão

Ingredientes

- 2 folhas grandes de couve
- 1 limão com casca picado sem sementes
- ½ xícara de mel
- 1 ½ litro de água mineral

2) Suco de banana e mamão

Principais Benefícios da Banana:

Ajuda a baixar a pressão arterial
Normaliza o trânsito intestinal
Ótimo auxiliar na digestão
Diminui os níveis de açúcar no sangue
Ajuda a combater o cansaço
Acalma o sistema nervoso
Normaliza os batimentos cardíacos
Melhora a sensação de bem estar
Proporciona saciedade por mais tempo



Benefícios do mamão:

Faz bem à digestão
Melhora o fluxo intestinal
Combate os radicais livres
Fortalece o sistema imunológico
Melhora a saúde dos olhos
Deixa a pele mais bonita
Ajuda a emagrecer

Ingredientes:

200ml de leite
1 banana
1/2 mamão
2 colheres (sopa) de aveia

Modo de Preparo:

Bata tudo no
liquidificador

3) Suco de Melancia, Aipo e Tomate

Ingredientes:

- 2 fatias médias de melancia
- 1 talo de aipo com as folhas
- 1 tomate



4) Suco de Couve, Cenoura e Laranja

Ingredientes:

- 1 folha de couve
- 1/2 cenoura
- suco de 1 laranja



5) Suco Desintoxicante I

Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de aveia
- 1 cenoura média
- 1 pepino
- 2 maçãs
- 2 folhas de couve
- 1 punhado de salsinha

Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador



6) Suco Anti Toxinas

Ingredientes:

1/2 beterraba

1/2 pepino

3 cenouras



7) Suco de Limão e Repolho

Ingredientes:

1/2 repolho verde pequeno

1 limão sem sementes

1 talo de aipo com as folhas

Folhas de hortelã

Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador



8) Suco de Maçã e Legumes

Ingredientes:

- 1 pepino
- 1 beterraba
- 1 maçã
- 4 cenouras



9) Suco de abacaxi e rabanete

Ingredientes:

- 2 pedaços de abacaxi
- 3 rabanetes
- 2 folhas de couve
- 1 copo de água mineral



10) Suco de Maçã, Beterraba e Erva Doce

Ingredientes:

- 1/2 xícara de chá de erva doce
- 1 beterraba
- 2 maçãs vermelhas
- 1 copo de água mineral

Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador



11) Suco de Cenoura e Batata

Ingredientes:

- 5 cenouras
- 4 ramos de salsinha
- 1 batata
- 4 ramos de agrião
- 2 copos de água mineral
- Mel a gosto



12) Suco verde reforçado

Ingredientes:

- 2 folhas de couve
- 1 pepino
- 1 talo de aipo
- 1 maçã verde
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de gengibre
- 2 copos de água mineral
- Mel a gosto



Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

13) Suco de couve com maçã e linhaça

Ingredientes:

- 2 maçãs
- 1 castanha do Pará
- 1 colher de farinha de linhaça
- 1 laranja
- 1 copo de água de coco
- Suco de limão
- 1 folha de couve
- Mel a gosto (opcional)



14) Suco Energizante I

Ingredientes:

- 1 folha de couve
- 1 copo de suco de uva
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde



Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

15) Suco Energizante II

Ingredientes:

- 2 peras
- 5 morangos
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 200 ml de leite
- 1 castanha do Pará
- 1 banana
- Folhas de hortelã a gosto



16) Suco de Limão, Abacaxi e Couve

Ingredientes:

- 2 folhas de Couve
- 2 fatias de Abacaxi
- 1 Limão
- 1 colher de chá de Canela
- 1 copo de água mineral
- 1 rodela de gengibre
- Mel a gosto



Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

17) Suco de Limão, Cenoura e Maçã

Ingredientes:

- 1 maçã
- 2 cenouras
- 1 limão
- 1 colher de chá de chia
- 1 copo de água de mineral
- 1 rodela de gengibre
- Mel a gosto



18) Suco de Abacaxi e Maçã

Ingredientes:

- 2 duas fatias de abacaxi
- 1 maçã
- 1 rodela de gengibre
- 1 colher de farinha de linhaça
- Mel a gosto



Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

19) Suco Energizador III

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de melancia
- 1 copo de água mineral
- 1 limão
- 4 folhas de hortelã



20) Suco de Maçã, Abacaxi e Cerejas

Ingredientes:

- 2 duas fatias de abacaxi
- 1 maçã
- 1 xícara de cerejas
- 1 colher de farinha de linhaça
- 1 copo de água mineral
- Mel a gosto



Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

21) Suco de Beterraba

Ingredientes:

- 1 Beterraba
- 1 Banana
- 1 copo de leite
- 1 copo de suco de morango
- 3 Rodelas Gengibre
- Mel a gosto



Modo de fazer:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

Os sucos devem ser tomados imediatamente após preparados. Não guarde para tomar depois.

Não tem um horário específico para tomar. Você deve escolher o melhor para você.

Evite tomar em jejum, faça um bom café da manhã. Sucos, mesmo os energéticos, não substituem os alimentos. Dê preferência aos alimentos ricos em fibras.

Sucos ajudam a emagrecer, porém é essencial evitar o açúcar sob todas as suas formas (sorvetes, tortas, doces em geral). Não esqueça, o açúcar tem zero nutrientes, portanto não alimenta, só engorda.

Resumo dos benefícios dos alimentos utilizados nos sucos.

Melancia : É diurética e possui propriedades digestivas.

Aipo: contribui para o emagrecimento e ganho de massa muscular.

Tomate: ajuda a prevenir o câncer de próstata, e fortalece as células das artérias.

Mel: é antioxidante e aumenta a energia.

Cenoura: melhora a fertilidade e aumenta a expectativa de vida.

Laranja: ajuda a diminuir a pressão sanguínea além de proporcionar todos os benefícios da vitamina C.

Aveia: com baixo índice glicêmico, contribui para reduzir as taxas de açúcar no sangue. Proporciona saciedade por mais tempo, contribuindo para o emagrecimento.

Pepino: com baixo teor de carboidratos é um excelente agente emagrecedor e tem propriedades anti-cancerígenas.

Maçã: importante auxiliar na prevenção de doenças. Também ajuda a emagrecer.

Beterraba: é diurética, digestiva e purificadora do sangue.

Repolho: além de ajudar a emagrecer, protege contra o câncer de cólon.

Hortelã: é ótima contra problemas digestivos, é descongestionante e limpa os pulmões.

Rabanete: tem baixo teor de carboidratos contribuindo para o emagrecimento.

Abacaxi: ajuda a perder peso, é anti-inflamatório e melhora a pele e o cabelo.

Batata: ajudam na perda de peso e no controle da pressão arterial.

Agrião: melhora a saúde dos olhos e da pele, fortalece o sistema imunológico e previne doenças cardíacas.

Resumo dos benefícios dos alimentos utilizados nos sucos.

Gengibre: é eficaz contra náuseas, dor, auxiliar no tratamento do diabetes e anti-inflamatório.

Castanha do Pará: ajudam a diminuir o stress, melhoram a memória e a produção de energia.

Linhaça: ajuda o intestino, previne o câncer de cólon e previne doenças cardiovasculares.

Coco: é antioxidante, emagrecedor e possui gorduras saudáveis.

Uva: reduz a resistência à insulina, diminui o açúcar no sangue e ajuda a emagrecer.

Morangos: protegé contra o reumatismo, estimula o cérebro e melhora a memória.

Pera: estimula a digestão e o trânsito intestinal, e protegé contra o câncer colorretal.

Canela: facilita a digestão, elimina os gases e ajuda a emagrecer.

Chia: altamente nutritiva, é essencial na perda de peso.

Cerejas: excelente contra dor de cabeça, insônia e neuroses.

Referências:

<http://bemestaresaude.org/21-alimentos-que-melhoram-a-disposicao-e-o-bem-estar/>

<http://bemestaresaude.org/21-alimentos-que-vao-ajuda-lo-a-perder-peso/>

<http://bemestaresaude.org/cuide-de-sua-saude-alimente-se-bem/>

<http://bemestaresaude.org/9-beneficios-da-banana-que-ajudam-a-emagrecer/>

<http://bemestaresaude.org/8-motivos-para-usar-limao-emagrecer-e-melhorar-a-saude/>

<http://bemestaresaude.org/18-vegetais-low-carb/>