

# 35 RECEITAS SUCOS DETOX



Todas as receitas que você precisa conhecer para ter  
uma alimentação mais saudável

# SUCOS DETOX

Má alimentação, falta de consumo de água de qualidade, poluição e estresse são alguns dos fatores que faz com que nosso organismo produza radicais livres, que são moléculas que podem danificar as células saudáveis do nosso corpo.

Os radicais livres em excesso podem contribuir para o surgimento de alguns problemas de saúde, como inflamações, problemas na pele, enfraquecimento do sistema imunológico e acelera o envelhecimento.

Também podem causar distúrbios mais sérios como artrite, catarata entre outros.

# LEIA COM ATENÇÃO

O que fazer para evitar que nosso organismo acumule radicais livres?

Uma alimentação rica em vegetais, legumes e frutas é a melhor opção para se proteger contra os radicais livres, diminuindo assim o risco de várias doenças e evitando o envelhecimento precoce.

Uma forma muito simples e rápida de consumir todos os nutrientes de vegetais, legumes e frutas é através dos SUCOS DETOX.

# LEIA COM ATENÇÃO

Os Sucos Detox são indicados para substituir refeições ou complementar e acrescentar mais vitaminas de maneira saudável ao corpo, aumentando e muito a quantidade de boas substâncias em nosso organismo. Muito usados para emagrecimento, melhorar a pele, melhorar a qualidade dos fios do cabelo, para aumentar a energia corporal ... são inúmeros os benefícios. Além de serem alimentações saudáveis, deliciosas e coloridas. Enchendo nosso corpo de saúde, nossa boca de sabor e nossos olhos com tanta beleza providenciada pela natureza.

Aproveite nosso E-book com SUCOS DETOX e tenha uma vida saudável cheia de cores e sabores.

# DICAS PARA O MELHOR CONSUMO

**ÁGUA** - Quando mencionarmos nas receitas que você pode colocar água, dê prioridade para água filtrada ou água Mineral. Você pode substituir a água também por água de Cocô ou um chá pronto.

**ADOÇAR** - Os sucos detox farão maior diferença no seu organismo se não forem adoçados, mas se você faz questão use Mel a seu gosto ou adoçante tipo Stevia. Evite usar qualquer tipo de açúcar.

**BATER BEM** - Como a maioria dos sucos detox você vai consumir sem coar, precisa bater muito bem para não ficar pedaços e você não conseguir beber.

# DICAS PARA O MELHOR CONSUMO

**BEBA EM SEGUIDA** - Beba seu suco detox logo após que você preparar para não perder as propriedades ou oxidar as frutas e legumes. Se preferir coloque em formas de gelo e congele para consumir mais tarde.

**CUIDADO** - Escolha legumes, frutas ou vegetais sempre frescos e **ATENÇÃO** caso você ou alguém tenha alguma alergia a qualquer ingrediente da receita, se tiver, **NÃO CONSUMA**.

**LAVE BEM** - Mesmo que não seja mencionado nas receitas, lave muito bem as frutas, legumes e folhas que você for usar em suas receitas, mesmo que for descascar, lave bem.

# SUCO DE MORANGO E MELANCIA

## INGREDIENTES

- 4 fatias grandes de melancia • 300ml de água de coco • 4 colheres de sopa morangos • Gelo a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até incorporar bem. Sirva gelado e sem coar. Não precisa adoçar.



# SUCO DE ABACAXI E COUVE

## INGREDIENTES

- 100ml de água • 1 folha de couve picada
- 2 fatias médias de abacaxi • 4 folhas de hortelã • Adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Corte o abacaxi em pequenos cubos. Depois, coloque todos os ingredientes e bata no liquidificador. Peneire bem e se preferir, coloque cubos de gelo..



# SUCO DE LIMÃO E MARACUJÁ

## INGREDIENTES

- Suco de 2 maracujás • Suco de 2 limões • 1 colher de sopa de gengibre • Adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Coe o suco e sirva em seguida com gelo.



# SUCO DE MARACUJÁ E COUVE

## INGREDIENTES

- Suco de 2 maracujás • Suco de 2 limões • 200ml de água • 1 colher de sopa de gengibre • 1/2 xícara de couve picada • Gelo e adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a couve com a água e acrescente os outros ingredientes. Bata até que a mistura fique homogênea e sirva em seguida



# SUCO DE MORANGO E LIMÃO

## INGREDIENTES

• 1 maçã • 1/4 limão • 1 xícara de morangos • 200ml de água • Hortelã a gosto • Adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe o suco se sentir necessidade.



# SUCO DE LIMÃO E GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 1/2 limão sem casca • 300ml de água • 1 colher de sopa de gengibre • Hortelã a gosto • Gelo e adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes e consuma imediatamente. Se sentir necessidade, coe o suco.



# SUCO DE CENOURA E LIMÃO

## INGREDIENTES

- 1 cenoura • 1 limão • 500ml de água •  
Gengibre e adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata a cenoura com a água até formar o suco. Coe, adicione o suco de limão e mexa..



# SUCO DE BETERRABA

## INGREDIENTES

- 1 unidade de cenoura picada • 1/2 beterraba fatiada • 500ml de água • Adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Descasque a beterraba e a cenoura e bata-as bem no liquidificador. Após misturar bem, sirva.



# SUCO DE COUVE E MAÇA VERDE

## INGREDIENTES

- 1/4 de maçã verde • 1/2 folha de couve •
- 100ml de água de coco • 5 folhas de hortelã • Adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador com quatro pedras de gelo. Passe por uma peneira para coar o bagaço. Sirva em copo longo, decorado com uma folha de hortelã.



# SUCO DE TOMATE E LARANJA

## INGREDIENTES

- 3 tomates • 300ml de suco de laranja •  
Adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Retire as sementes dos tomates. Coloque os tomates no liquidificador com o suco de laranja. Bata bem e adoce se achar necessário.



# SUCO DE MAÇÃ E LARANJA

## INGREDIENTES

- 2 laranjas • 1 maçã • Suco de 1 limão • 100ml de água • Hortelã a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Descasque as laranjas. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe se necessário, e sirva em seguida.



# SUCO DE ABACAXI E MORANGO

## INGREDIENTES

- 2 fatias de abacaxi • 1 xícara de morango
- 250ml de água • Adoçante a gosto

## MODO DE PREPARO

1. Pique o abacaxi, previamente descascado, e bata-o no liquidificador junto com o morango e a água. Sirva em seguida em copo grande, sem coar



# SUCO DE CENOURA E MAMÃO

## INGREDIENTES

- 1/2 mamão papaia • 2 laranjas picadas sem sementes • suco de 1 limão • 1 ramo de hortelã • 100 ml de água

## MODO DE PREPARO

- 1.Descasque o mamão e retire as sementes, corte a laranja e retire as sementes. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem, beba sem coar.



# SUCO DE ÇOUVE COM LIMÃO

## INGREDIENTES

•2 folha de couve •Suco de 2 limões •200  
ml de água

## MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco bem homogêneo. Adicione cubos de gelo e beba em seguida.



# SUCO DE BETERRABA E MORANGO

## INGREDIENTES

•1 beterraba pequena descascada •4 morangos •suco de 1 laranja •1 copo de iogurte natural desnatado •1 copo de água filtrada

## MODO DE PREPARO

1. Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até ficar um suco homogêneo Sirva em seguida sem coar



# SUCO DE ABACAXI, CHIA E QUINOA

## INGREDIENTES

- 1 fatia de abacaxi sem casca
- 1 cenoura picada e descascada
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de sopa de flocos de quinoa
- 300 ml de água gelada

## MODO DE PREPARO

1. Bata bem os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida sem coar



# SUCO DE ESPINAFRE COM ABACAXI

## INGREDIENTES

•200 ml de água de côco •2 fatias de abacaxi •6 folhas de espinafre •1 colher de chá de gengibre ralado •suco de 1 limão

## MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco bem homogêneo Beba em seguida sem coar gelo a gosto



# SUCO DE PÊRA E ABACAXI

## INGREDIENTES

- 1 pêra picada sem sementes
- 3 fatias de abacaxi
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 200 ml de água gelada

## MODO DE PREPARO

Bata bem os ingredientes no liquidificador com água. Adicione gelo e beba em seguida sem coar.



# SUCO DE RABANETE E ERVA DOCE

## INGREDIENTES

•1 punhado de salsinha •150 gramas de erva doce •1 rabanete picado •2 talos de aipo •Gelo a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata bem os ingredientes no liquidificador com água Adicione gelo e beba em seguida sem coar.



# SUCO DE ALFACE E ABÓBORA

## INGREDIENTES

•3 folhas de alface •1 fatia de abóbora cozida •1 fatia de batata doce cozida •suco de 1 laranja •300 ml de água gelada

## MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Beba em seguida



# SUCO DE TORANJA E ROMÃ

## INGREDIENTES

•suco de 1 toranja •suco de 1 romã •suco de 1 laranja •suco de 1/2 limão •1 copo de água •gelo a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Beba em seguida



# SUCO DE KIWI E LIMÃO

## INGREDIENTES

- 3 kiwis descascados
- suco de 2 limões
- 250 ml de água gelo a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Beba em seguida



# SUCO DE ACEROLA

## INGREDIENTES

- 2 xícaras de acerola
- 2 fatias de gengibre
- 1/2 cenoura
- hortelã a gosto
- 300 ml de água gelada

## MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Beba em seguida



# SUCO DE MAMÃO E ABACAXI

## INGREDIENTES

•1 fatia de abacaxi •1/2 mamão papaia  
sem sementes •300 ml de água gelada

## MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no  
liquidificador até formar uma mistura  
homogênea. Beba em seguida



# SUCO DE COUVE PARA ALIVIAR A GASTRITE

## INGREDIENTES

- 2 folhas de couve suco de
- 1/2 limão suco de 1 limão
- 200 ml de água

## MODO DE PREPARO

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Beba em seguida



# SUCO DETOX CENOURA REPOLHO E MAÇA

## INGREDIENTES

5 cenouras,  $\frac{1}{4}$  de repolho verde pequeno  
e  $\frac{1}{2}$  maçã.

## MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador com  
meio litro de água Depois, acrescente  
mais, aproximadamente, 1,5 litros de  
água. Mexa bem e adoce a gosto.



# SUCO DE COUVE, MAÇÃ, CENOURA, SALSINHA

## INGREDIENTES

5 a 6 cenouras, 4 folhas de couve, 4 galhinhos de salsinha e ½ maçã.

## MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto.



# SUCO DETOX DE UVA, KIWI E LARANJA LIMA

## INGREDIENTES

1 xícara de uva Itália sem as sementes, 3 kiwis, 1 laranja lima descascada deixando a parte branca.

## MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescente mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexa bem e adoce a gosto.



# SUCO DETOX DE MELANCIA E AIPO

## INGREDIENTES

2 fatias médias de melancia ;e 1 talo de aipo com as folhas.

## MODO DE PREPARO

200 ml de água de coco, Polpa de 8 lichias, Folhas de hortelã, Gengibre, Água.



# SUCO DE LICHIA COM ÁGUA DE COCÔ E HORTELÃ

## INGREDIENTES

200 ml de água de coco, Polpa de 8 lichias,  
Folhas de hortelã, Gengibre, Água.

## MODO DE PREPARO

Basta misturar todos os ingredientes e  
servir bem gelado.



# SUCO DETOX DE TANGERINA COM COUVE

## INGREDIENTES

Suco de 2 tangerinas, 1/2 copo de água de coco ou água filtrada, 1 rodela de gengibre, 2 fatias de abacaxi, 2 folhas de couve com talo, Folhas de hortelã.

## MODO DE PREPARO

Suco de 2 tangerinas, 1/2 copo de água de coco ou água filtrada, 1 rodela de gengibre, 2 fatias de abacaxi, 2 folhas de couve com talo, Folhas de hortelã.



# SUCO DETOX DE LARANJA, COUVE E AVEIA EM FLOCOS

## INGREDIENTES

1 laranja lima suco, 1 punhado de salsinha, 1 punhado folhas de hortelã, 2 folhas de couve com o talo, 200ml água de coco, gotas de suco de limão, 1 colher sopa aveia em flocos finos.

NÃO

## MODO DE PREPARO

Faça o suco da laranja lima e bata todos os ingredientes, tome sem coar.



# SUCO DE ABACAXI, COUVE E LARANJA

## INGREDIENTES

2 colheres de sopa de couve manteiga picada, 2 fatias médias de abacaxi Suco de 1 laranja, 1 maçã sem casca e sem semente.

## MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador todos os ingredientes até obter uma bebida homogênea. Coe e sirva.



# SUCO DE LIMÃO, MELÃO E COUVE

## INGREDIENTES

¼ prato de sobremesa de couve manteiga (crua), 1 fatia grossa de melão, 1 copo médio de água de coco, 1 colher de sopa de hortelã, ¼ colher de sopa de suco de limão, 3 cubos de gelo.

## MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes e bata tudo no liquidificador até ficar uma mistura bem homogênea. Sirva a seguir.



# DIREITOS AUTORAIS

De nenhuma maneira é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou impressos. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que haja permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas neste documento são declaradas verdadeiras e consistentes, na medida em que qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade exclusiva e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade legal ou culpa será imposta ao editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devida às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos são proprietários de todos os direitos de autor não detidos pelo editor. Aviso Legal: Este livro é protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Ações legais serão tomadas se isso for violado