



EMAGRECER DE VEZ CERTO

# Top 10 Recetas Detox



## ♥ Boas-vindas! ♥

Olá, tudo bem? 😊

Fico muito feliz que você esteja aqui em busca do seu corpo tão desejado, e tenho certeza que o meu Ebook com 10 Receitas de Sucos Detox vai te ajudar!

Não deixe de adicionar o meu e-mail na sua lista para sempre receber as novidades do Blog e Dicas em primeira mão: ♥ [luiza@emagrecerdevezcerto.com](mailto:luiza@emagrecerdevezcerto.com) ♥

Antes das Receitas eu preparei algumas explicações simples que vão te ajudar a entender melhor como funciona os **Sucos Detox**.

Espero que você alcance seus objetivos!

Beijinhos da **Luiza** ♥

Me siga nas redes sociais:



[fb/blogcomoemagrecerdefinitivamente/](https://fb.blogcomoemagrecerdefinitivamente/)



[instagram/blogemagrecerdefinitivamente/](https://instagram.blogemagrecerdefinitivamente/)



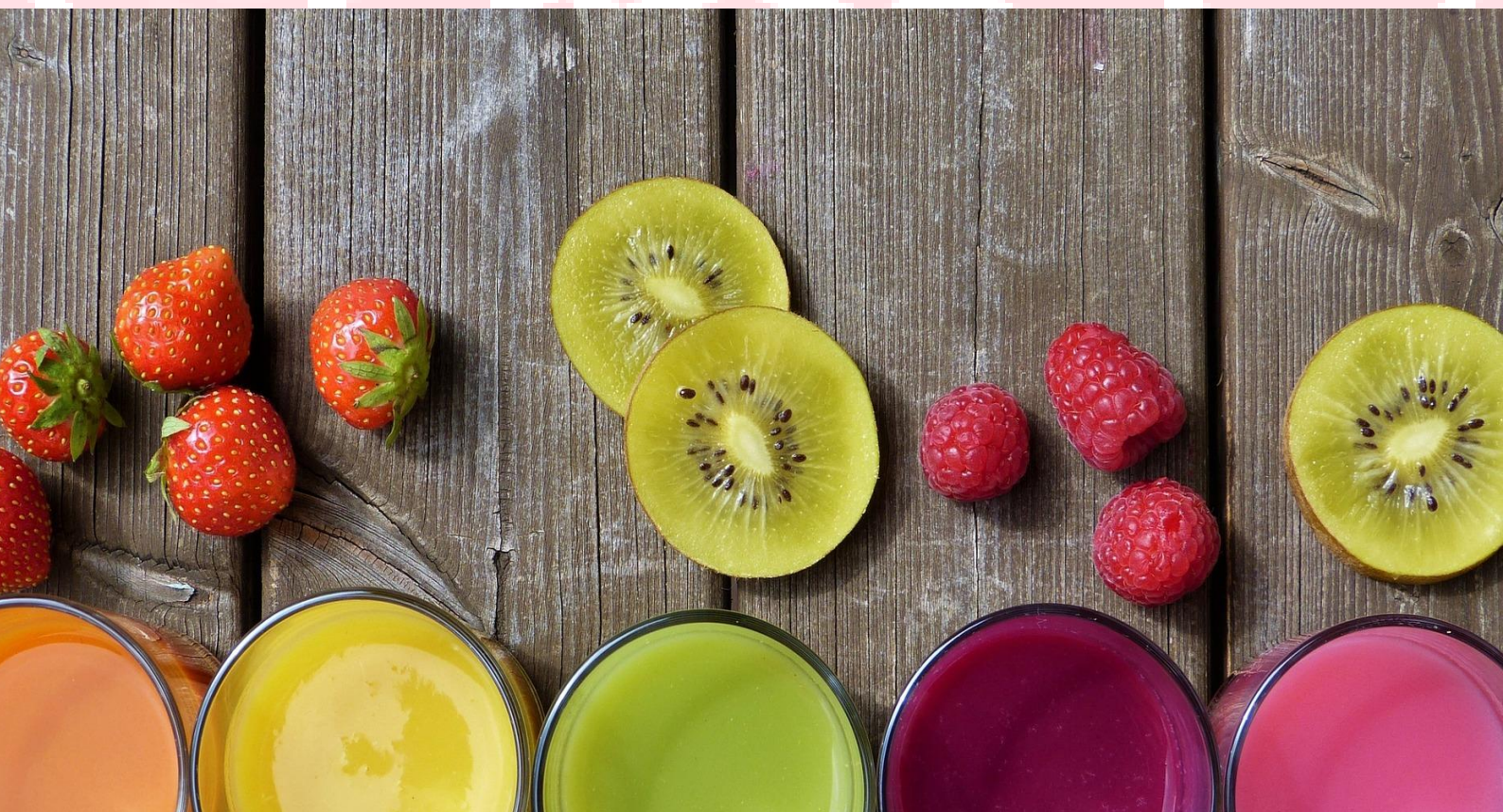


## Sumário:

10 Receitas de Sucos Detox para uma rápida perda de peso	1
Boas-vindas!	2
<b>Detox 24D – Ele vai te ajudar a perder peso</b>	5
Dieta Detox através de Sucos	6
O que é Suco Detox?	7
Benefícios do Suco Detox	8
Suco Detox para perda de peso	10
Opção # 1 – Suco Completo	11
Opção # 2 - Use como substituto balanceado de refeição não saudável	11
Como fazer o Suco Detox	13
<b>Top 10 Receitas de Suco Detox</b>	14
# 1. O Suco Verde Detox Ultimate	15
# 2. Suco Tropical de Maçã com Cenoura	16



# 3. Suco de Maçã com Limão .....	17
# 4. Suco Verde – Excelente para Crianças.....	18
# 5. Suco Vermelho – Café Da Manhã.....	19
# 6. Suco Verde - Limão e Espinafre .....	20
# 7. Suco Detox para combater Alergias .....	21
# 8. Suco Detox dos Sonhos com Laranja .....	22
# 9. Suco Detox para Iniciantes – para um fácil começo .....	23
# 10. Suco Verde com Gengibre .....	24
<b>Conclusão</b> .....	25





## ✓ Uma Surpresa para você!

Ah, é com muita alegria que divido isso com você!

Finalizei recentemente e testei com 100 seguidoras o meu primeiro E-book! **Agora vou te ajudar a conseguir o corpo que sempre sonhou! Aquele que vai te fazer **SORRIR** ao se olhar no espelho! **EM 7 DIAS!****

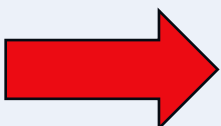
No meu e-book “*Cardápios que vão Queimar a Gordura da sua Cintura em 7 dias*” você vai ter os menus para uma semana completa, e também, uma tabela para ir anotando a perda de peso!



**É só seguir e não tem erro!**

**Já testei com 100 seguidoras e todas que seguiram certinho, entraram nas suas roupas que tanto queriam!**

O valor é bem em conta para te ajudar também, e se você quiser, por qualquer motivo, eu devolvo 100% do seu Dinheiro! Sem perguntas!



**CLIQUE AQUI**

Beijinhos da **Luiza** ♥



## Dieta Detox através de Sucos

### Breve Introdução



Os **Sucos Detox** tornaram-se muito popular nos últimos anos.

Porque são uma maneira mais fácil de consumir muitos nutrientes sem ter que comer muitas frutas e vegetais inteiros.

Eu vi alguns documentários que me deixaram muito consciente sobre os principais benefícios para a saúde.

Os especialistas recomendam que você coma pelo menos 6 a 8 porções de vegetais por dia.

O que para algumas (talvez muitas) pessoas seja algo difícil de se alcançar todos os dias.

É aí que as receitas de Suco Detox que trago aqui para você, podem te ajudar, e muito!

Então, se você precisa inserir mais folhas verdes, legumes e frutas em sua dieta diária, este ebook vai te ajudar!

Continue lendo e descubra como tudo isso pode te ajudar a ter mais saúde e ainda te ajudar a perder peso!

**Bora ter o corpo que você sempre sonhou?**



## O que é Suco Detox?

**Suco Detox** é o suco nutritivo que é extraído de frutas e legumes usando diferentes métodos.

Ele pode ser feito à mão mesmo ou utilizando algum equipamento elétrico, como um processador ou um espremedor.

Em alguns tipos de Dieta Detox que utilizam somente Sucos Detox como fonte de alimentação, se deve beber apenas os sucos indicados e água por um período de tempo.

Geralmente isto é feito por 3 dias, para dar ao fígado e ao sistema digestivo tempo suficiente para uma boa desintoxicação.

Durante esse processo de limpeza, as pessoas geralmente devem beber os sucos a cada 2:30 horas e de forma consistente, porque ao pular a ingestão de um dos sucos pode atrapalhar seus níveis de açúcar no sangue e fazer com que você saia da desintoxicação.

**Ponto chave:** Suco Detox é o suco nutritivo extraído de frutas e vegetais. Pode ser ingerido durante certos períodos (geralmente por 3 dias) para proporcionar tempo ao corpo para se desintoxicar e perder peso.



## Benefícios do Suco Detox



Como já falei antes, para muitas pessoas, é difícil obter as porções diárias recomendadas de ingestão de frutas e verduras todos os dias.

Desta forma, o suco detox vem ajudar fornecendo uma nutrição extra que geralmente você não tem em sua dieta.

Os principais benefícios (resumidamente) da ingestão de suco detox seriam:

- Ajuda você a perder peso rapidamente.
- Melhora a absorção de nutrientes.
- Alimenta as boas bactérias do seu intestino.
- Ajuda a diminuir o colesterol.
- Ajuda a desintoxicar seu fígado.
- Reduz os níveis de açúcar no sangue.
- Melhora sua pele.
- Amplia a gama de vegetais que você come.
- Melhora o desempenho atlético.



Como o suco não tem fibra, ele não tem as mesmas necessidades de digestão que a comida normal.

Os Nutrientes são mais facilmente absorvidos pelo seu corpo.

Sucos frescos não sobrecarregam o seu corpo com necessidades de digestão e dão tempo ao seu corpo para eliminar toxinas e assim ele acaba conseguindo desintoxicar-se.

**Ponto-chave:** O suco detox contém muitos nutrientes benéficos devido a seus ingredientes crus saudáveis.

Pode ser usado para ajudar a aumentar facilmente a quantidade de frutas e vegetais em sua dieta.





## Suco Detox para perda de peso

Há duas maneiras principais que você pode usar receitas de suco para perda de peso:

✓ Na primeira, você substitui a sua alimentação totalmente pelo **Suco Completo**, ou seja, neste período você não consome mais nada, somente o Suco;



✓ E, na segunda, que é **quando você faz a substituição de uma refeição pelo Suco**, que é o mais recomendado, principalmente quando você não tem um programa detox de acompanhamento, e/ou um Médico e/ou de um Nutricionista.



## Opção # 1 – Suco Completo

A primeira maneira de perder peso com suco é fazer um jejum só de suco sem comer qualquer alimento sólido.

Este plano de dieta de suco requer muita disciplina e preparação e pode realmente ser perigoso se não for feito direito.

Não faça isso sem consultar o seu médico primeiro.

Você não precisa fazer um jejum longo. Vi na internet, que especialistas recomendam um prazo de 7 dias no máximo apesar de existir relatos de pessoas que fizeram por 60 dias!

Você pode obter muitos benefícios para sua saúde com uma desintoxicação do seu corpo fazendo por **apenas 3 dias também**. Faça um teste!

## Opção # 2 - Use como substituto balanceado de refeição não saudável

A outra maneira de usar receitas de suco detox para perda de peso é incorporá-lo em seu estilo de vida diário e substituir 1 ou 2 refeições não saudáveis por dia com uma porção de suco detox.



Use-o para substituir alimentos ricos em carboidratos, como arroz, pão, macarrão, refrigerante, suco engarrafado e alimentos fritos / processados.

Esta forma é sem dúvida a maneira mais saudável para se perder peso a médio e longo prazo, além de se obter uma saúde melhor.

É importante usar principalmente o suco de legumes e usar apenas algumas frutas como adoçante.

O suco de vegetais tem menos calorias e geralmente tem mais nutrientes benéficos, como antioxidantes, vitaminas e minerais.

**Ponto-chave:** O suco de desintoxicação pode ser usado para perda de peso, seja bebendo apenas o suco por um período de tempo **ou** usando-o para substituir refeições não saudáveis.

Quando a principal intenção é perder peso utilizando suco detox, é muito importante usar poucas frutas e mais legumes e vegetais.



## Como fazer o Suco Detox

O método mais básico de fazer o suco é espremer uma fruta ou vegetal à mão.

Mas a maioria das pessoas hoje em dia já tem equipamentos elétricos que fazem isso.

Se você quiser usar um espremedor elétrico e/ou um processador não tem problema algum para a qualidade do suco. E na verdade vou considerar que você fará assim!

Assim, você só irá precisar ir adicionando os ingredientes para transformá-los em suco.

**Essa forma de preparo deverá ser utilizada para todas as receitas de Suco Detox abaixo:**

- ❖ **Passo 1** - Lave bem todos os ingredientes e seque.
- ❖ **Passo 2** - Corte frutas e legumes em pedaços de 3-5 cm. Remova qualquer casca.
- ❖ **Passo 3** - Coloque todos os ingredientes em um processador ou equipamento específico para tal.
- ❖ **Passo 4** - Processar até virar suco de acordo com as instruções do fabricante.



## Top 10 Receitas de Suco Detox



Bom, depois destas considerações iniciais, vamos finalmente ver algumas das receitas de suco detox mais populares para perda de peso que conheço.

Minha ideia é lhe dar algumas ideias para uma desintoxicação feita de forma caseira.

Você pode e deve sempre experimentar novos ingredientes, e assim você nunca ficará entediada com seu Suco Detox.

Mas é sempre muito importante, que antes que você faça a substituição de algum ingrediente por outro, você procure entender os benefícios do ingrediente que está saindo, e também, os benefícios do ingrediente que está entrando na sua receita, tá bom?

Sempre que possível use ingredientes orgânicos para reduzir o risco de toxinas.

Cada receita faz 2 porções. Vamos lá então!



## # 1. O Suco Verde Detox Ultimate

Esta deliciosa receita de suco detox verde é uma das receitas mais populares disponíveis.

Tem o equilíbrio perfeito de frutas e legumes.

Faz uma mistura perfeita para desintoxicar o corpo depois das férias ou de uma festa.

A maçã está cheia de nutrição. Além de ser uma boa fonte de vitamina C. Elas também contêm polifenóis, que podem ter inúmeros benefícios para a saúde.

Você pode adicionar ou diminuir as porções de maçãs para torná-lo mais ou menos doce.

### **Ingredientes Suco Verde Detox Ultimate:**

- 2 maçãs verdes, cortadas ao meio
- 3 talos de aipo, sem folhas
- 1 pepino
- 8 folhas de couve
- 1/2 limão, descascado
- 1 pedaço de gengibre fresco
- Raminho de hortelã (opcional)





## # 2. Suco Tropical de Maçã com Cenoura

Esta é uma bebida deliciosa e cheia de nutrientes benéficos, como vitaminas, minerais e antioxidantes.

As cenouras são uma ótima fonte de vitamina A na forma de beta-caroteno.

Elas também são uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, vitamina K e potássio.

O suco de cenoura é agradavelmente doce e combina bem com a acidez das maçãs.

Ao comprar maçãs, escolha as firmes, pois, elas produzirão um suco mais claro.

### **Ingredientes de suco de maçã de cenoura tropical:**

- 1 maçã grande, cortada
- 1/4 de um abacaxi em cubos
- 2 cenouras grandes
- 2 pedaços de gengibre fresco





### # 3. Suco de Maçã com Limão

Esta é uma bebida surpreendentemente leve e picante que faz um suco perfeito para o café da manhã ou no início da manhã.

Além de todos os antioxidantes das maçãs e dos limões, os pepinos também têm muitos benefícios à saúde, incluindo a vitamina K.



#### **Ingredientes do suco de maçã com limão:**

- 2 limões, descascados e cortados ao meio
- 4 maçãs, cortadas
- 2 pepinos, cortados ao meio
- 1 xícara de água



## # 4. Suco Verde – Excelente para Crianças

Se você está procurando uma receita de suco detox para crianças que eles vão adorar, esta é uma boa opção.

As frutas fazem um bom trabalho em mascarar o sabor dos legumes, e esta receita é muito boa.

O espinafre é uma excelente fonte de muitas vitaminas e minerais.

Contém quantidades elevadas de carotenóides, vitamina C, vitamina K, ácido fólico, ferro e cálcio.

### **Ingredientes do Suco Verde – Excelente para Crianças:**

- 2 laranjas descascadas
- 1 limão descascado
- 1 maçã verde, cortada
- 1 xícara de espinafre
- 1 folha de couve





## # 5. Suco Vermelho – Café Da Manhã

Aqui está outra receita excelente de suco detox para começar sua manhã

Tem o ótimo perfil nutricional dos legumes e frutas, e tem um ótimo sabor, com um leve toque dos limões.

As beterrabas são uma boa fonte de vitaminas e minerais, como potássio, manganês, ferro e vitamina C.

### **Ingredientes para Suco Vermelho de Café da Manhã:**

- 2 limões
- 2 cenouras
- 2 maçãs
- 2 beterrabas





## # 6. Suco Verde - Limão e Espinafre

Esta é a bebida de desintoxicação mais popular!

Ela ainda lhe dará bastante energia e te fará realmente muito bem.

Talvez você queira adicionar um pouco de mel, para ficar um pouco mais doce o sabor, mas eu sugiro que você faça puro primeiro para sentir o gosto antes.

A couve é muito rica em nutrientes e tem pouca caloria, o que a torna um dos alimentos mais ricos em nutrientes disponíveis.

### **Ingredientes do Suco Verde com limão e espinafre:**

- 1 xícara de espinafre
- 2 talos de aipo
- 4 folhas de couve
- 1 pedaço de gengibre
- 2 maçãs
- 1 limão





## # 7. Suco Detox para combater Alergias

Se você sofre de alergias sazonais, você deve experimentar esta deliciosa receita de suco detox.

A alergia pode ser combatida com frutas e vegetais ricos em vitamina C, como abacaxi, limão e uvas.

A salsa é uma boa fonte de vitamina K e vitamina C, assim como vitamina A, ácido fólico e ferro.

### Ingredientes do Suco Detox para combater Alergias

- 1 pepino
- 1 xícara de abacaxi
- 1 limão
- 1 xícara de uvas sem sementes
- 1/2 xícara de salsa
- 1 maçã





## # 8. Suco Detox dos Sonhos com Laranja

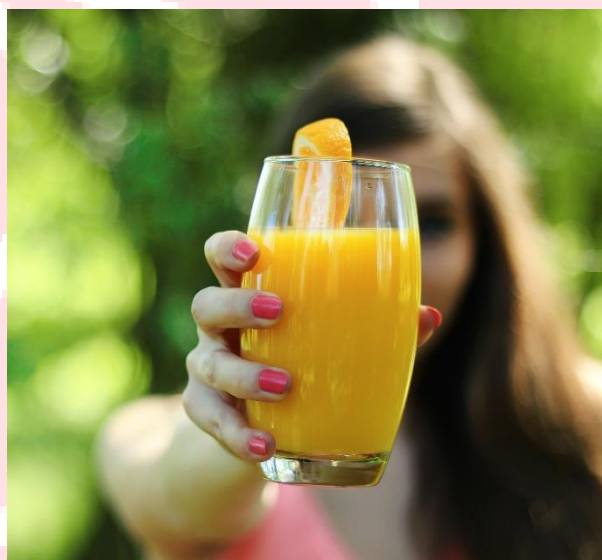
Este suco de desintoxicação é cremoso e delicioso.

Você pode até mesmo congelar este suco em moldes de picolé, ficará muito bom congelado também.

As peras são uma boa fonte de vários nutrientes essenciais, como vitamina K, vitamina C, cobre e potássio.

### **Ingredientes do suco detox dos sonhos com laranja:**

- 2 maçãs médias
- 3 talos de aipo
- 1 laranja (descascada)
- 2 peras médias
- 1 batata doce – de 12cm de comprimento





## # 9. Suco Detox para Iniciantes – para um fácil começo

Esta é uma boa receita de suco detox para aqueles que estão começando, graças aos seus ingredientes simples e os seus deliciosos sabores.

As cenouras têm muitos benefícios para a saúde.

Elas são um bom ingrediente para sucos para perda de peso e têm sido associados a níveis mais baixos de colesterol e melhoria da saúde ocular.

### **Ingredientes para suco detox para iniciantes:**

- 2 maçãs médias
- 3 cenouras médias
- 4 talos de aipo





## # 10. Suco Verde com Gengibre



Esta é a minha receita favorita!

**Especialmente quando preciso perder barriga.**

O sabor é incrível e cheio de nutrientes graças à variedade de ingredientes.

O gengibre é um tempero maravilhoso. Ele pode ajudar a prevenir vários tipos de náuseas e enjoos, tais como, as náuseas da quimioterapia, náuseas após cirurgia e até os enjoos matinais.

### **Ingredientes do Suco Verde com Gengibre:**

- 3 maçãs médias
- 2 talos de aipo
- 1 xícara de espinafre
- 1 pepino
- 1 pedaço de gengibre (3 cm aproximadamente)
- 1 limão (descascado)



## Conclusão

Quando se trata de desintoxicar seu corpo e perder peso rápido, o suco detox é um dos melhores métodos disponíveis.

As vitaminas, minerais e outros nutrientes fornecidos nestas receitas são imediatamente absorvidos pelo seu sistema, dando-lhe um impulso saudável de imediato.

Ao incorporar receitas de suco detox em uma dieta saudável em conjunto com a prática de exercício físicos, você vai começar a perder peso e nem vai sentir.

Espero que você tenha gostado deste ebook! E espero que ele te ajude!

Na próxima página eu deixei o link do meu E-Book “*Cardápios que vão Queimar a Gordura da sua Cintura em 7 Dias*” **que vai te ajudar ainda mais A TER O**

**CORPO QUE VOCÊ SEMPRE SONHO!**

E também a surpresa que prometi. Na verdade, são 3! rs

Beijinho da **Luiza** ♥

Me siga nas redes sociais:



[fb/blogcomoemagrecerdefinitivamente/](https://fb.blogcomoemagrecerdefinitivamente/)



[instagram/blogemagrecerdefinitivamente/](https://instagram.blogemagrecerdefinitivamente/)



## ✓ Tenho Mais Surpresas para você!

Ao comprar o meu E-book, me mande um e-mail com o Assunto: “Quero meus Bônus” **que vou te mandar também sem custo algum, de bônus:**

❖ 1 E-book com 40 Receitas Veganas!

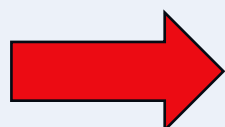
❖ 1 E-book com Receitas Vegetarianas de A à Z!

❖ 1 E-book com Receitas Low Carb Salgadas e Doces!

Estes Bônus são exclusivos para **VOCÊ** que é membro da minha Lista Vip! Você compra o meu e-book e leva mais 3 de graça!

Corre lá, e bora conseguir o corpo que você sempre sonhou! E volte a **SORRIR** ao se olhar no espelho! **EM 7 DIAS!**

Beijinhos da **Luiza** ♥



**CLIQUE AQUI**





EMAGRECER DE VEZ CERTO

# Top 10 Recetas Detox