

Bebidas Detox

Goles que transformam



GLOSSÁRIO

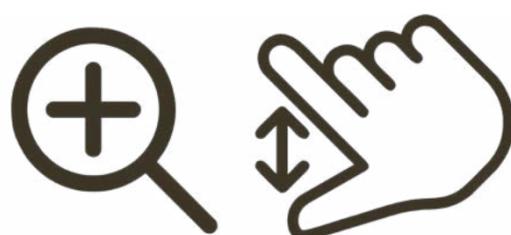
Alguns ingredientes utilizados neste livro podem não ser tão comuns no dia a dia, mas desempenham um papel fundamental na promoção da saúde e do bem-estar. As receitas aqui presentes foram desenvolvidas para potencializar os benefícios naturais de sucos e chás detox, ajudando a equilibrar o organismo e a complementar uma alimentação saudável. Muitos desses ingredientes podem ser encontrados em lojas de produtos naturais, feiras orgânicas e até mesmo em supermercados bem abastecidos. Com o tempo, eles podem se tornar parte da sua rotina alimentar, proporcionando sabores novos e benefícios nutricionais valiosos.

Buscamos evitar ingredientes que possam comprometer a proposta detox, como açúcares refinados, aditivos químicos e conservantes artificiais. O objetivo dessas receitas não é apenas fornecer bebidas saborosas, mas também promover a ingestão de nutrientes essenciais sem sobrecarregar o organismo com substâncias prejudiciais. Além disso, ingredientes ultraprocessados, ricos em gorduras trans e adoçantes artificiais, foram excluídos, priorizando alternativas naturais e equilibradas.

É importante ressaltar que, apesar dos inúmeros benefícios dos sucos e chás detox, seu consumo deve ser feito com moderação e sempre com atenção às necessidades individuais. O uso excessivo de alguns ingredientes pode causar efeitos adversos, como irritação gástrica, queda ou aumento da pressão arterial, interações medicamentosas e sobrecarga renal ou hepática. Pessoas com condições específicas de saúde, como hipertensão, diabetes, gestação, amamentação ou alergias alimentares, devem consultar um profissional de saúde antes de incorporar novas bebidas à sua rotina. Além disso, algumas ervas e compostos naturais possuem efeitos diuréticos e estimulantes que podem ser inadequados para determinados públicos. **A segurança sempre deve vir em primeiro lugar, garantindo que os benefícios sejam aproveitados sem riscos desnecessários.**

As porções descritas foram elaboradas para fornecer nutrientes em quantidades equilibradas, promovendo o consumo adequado sem excessos. As receitas não visam substituir refeições completas ou tratamentos médicos, mas sim servir como um complemento nutritivo e funcional à alimentação diária. Para um plano alimentar personalizado e seguro, sempre recomendamos a orientação de um profissional qualificado.

As medidas e instruções apresentadas foram desenvolvidas para facilitar o preparo das receitas, garantindo praticidade e precisão. Além disso, para tornar a experiência mais enriquecedora, algumas imagens e informações nutricionais foram geradas com o auxílio de ferramentas de inteligência artificial, proporcionando uma apresentação visual inspiradora e conteúdos precisos sobre cada preparo.



Dê zoom para
melhor leitura

AUTOR

Olá! Eu sou Lucas Mendes, especialista em nutrição e culinária saudável. Estou animado para compartilhar uma parte especial da minha vida com você.

Sempre acreditei que a comida tem um poder incrível: o poder de transformar vidas. Minha paixão pela culinária e pela nutrição me levou a explorar como os alimentos podem impactar nosso bem-estar. Acredito que nutrição é muito mais do que apenas contar calorias; é sobre criar uma conexão genuína com os ingredientes que escolhemos. Por isso, me dedico a compartilhar dicas e receitas nas redes sociais, buscando inspirar quem me acompanha a fazer escolhas saudáveis e prazerosas.

Desde pequeno, sempre tive uma relação especial com a cozinha, mas foi ao observar como o que comemos impacta nossa saúde e bem-estar que decidi me aprofundar no universo das receitas saudáveis. A ideia de ajudar as pessoas a se sentirem melhores por meio da alimentação começou a me fascinar.

É importante ressaltar que possuo composições em Inteligência Artificial e que eu, Lucas Mendes, faço parte de um conceito de persona.

Cada receita foi pensada com carinho para nutrir seu corpo e alegrar seu paladar. Vamos juntos transformar a maneira como nos relacionamos com a comida, um prato de cada vez! Espero que goste!



PARA FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

- 6. Suco de Acerola com Gengibre e Limão
- 7. Suco de Couve com Maçã e Cenoura
- 8. Suco de Beterraba com Laranja e Gengibre
- 9. Chá de Cúrcuma com Pimenta-do-reino

PARA SOLTAR O INTESTINO

- 10. Suco Ameixa com Pêra e Uva
- 11. Suco de Mamão com Laranja
- 12. Smoothie de Iogurte, Aveia e Ameixa
- 13. Chá de Sene com Hortelã
- 14. Smoothie de Mamão, Aveia e Linhaça
- 15. Chá de Feno-grego com Anis-estrelado

PARA DESINTOXICAÇÃO DO CORPO

- 16. Suco Detox de Limão, Hortelã e Gengibre
- 17. Suco Verde de Couve com Abacaxi e Maçã
- 18. Suco de Beterraba com Cenoura e Aipo
- 19. Chá de Dente-de-leão com Cavalinha
- 20. Chá de Hibisco com Canela
- 21. Chá de Salsa com Limão

PARA COMBATER O CANSAÇO

- 22. Suco de Cenoura e Brócolis
- 23. Suco de Beterraba e Laranja
- 24. Suco de Alfafa
- 25. Suco de Chá Mate com Abacaxi
- 26. Chá de Ginseng com Canela
- 27. Chá de Alecrim com Limão
- 28. Chá de Mate com Gengibre
- 29. Chá de Guaraná com Hortelã

PARA REDUZIR O ESTRESSE E A ANSIEDADE

- 30. Shake de Banana com Mel e Canela
- 31. Suco de Maçã com Hortelã e Gengibre
- 32. Suco de Abacaxi com Camomila e Mel
- 33. Chá de Melissa com Capim-limão
- 34. Chá de Valeriana com Lavanda
- 35. Chá de Erva-doce com Anis-estrelado

PARA REJUVENESCIMENTO

- 36. Suco de Clorofila
- 37. Mix de Frutas Contra Rugas
- 38. Chá de Chá de Amora com Colágeno Natural
- 39. Chá de Gojiberry com Gengibre
- 40. Chá de Romã com Hibisco

PARA AUMENTAR OS NÍVEIS DE FERRO

- 41. Suco Verde Nutritivo
- 42. Suco Energizante de Kiwi e Cenoura
- 43. Suco de Cenoura, Beterraba e Couve
- 44. Suco de Abacaxi e Couve
- 45. Suco Fortificante de Beterraba e Espinafre
- 46. Chá de Urtiga com Limão
- 47. Chá de Espinafre com Laranja
- 48. Chá de Cacao com Canela

PARA BAIXAR O COLESTEROL

- 49. Suco de Berinjela com Laranja
- 50. Chá de Alcachofra com Limão
- 51. Chá de Aveia com Canela
- 52. Chá de Linhaça com Gengibre
- 53. Chá de Chá-preto com Limão

PARA AUXILIAR NO CONTROLE DA OLEOSIDADE DA PELE

- 54. Suco de Cenoura
- 55. Suco de Pepino
- 56. Chá de Hortelã com Limão
- 57. Chá-verde com Alecrim
- 58. Chá de Cavalinha com Erva-doce

PARA MELHORAR A DIGESTÃO

- 59. Suco de Abacaxi com Gengibre e Hortelã
- 60. Suco de Maçã com Cenoura e Aipo
- 61. Suco de Mamão com Melão e Chia
- 62. Chá de Hortelã com Funcho

PARA EVITAR ENJOO

- 63. Limonada Suíça
- 64. Laranjada Gelada
- 65. Isotônico Natural de Abacaxi com Hortelã
- 66. Suco de Kiwi com Água de Coco
- 67. Isotônico Natural Verde

PARA CUIDADOS DA BELEZA

- 68. Suco Para Combater Inchaço Abdominal
- 69. Suco Para Combater a Celulite
- 70. Suco Para Manter a Pele Firme
- 71. Suco Para Dar Brilho aos Cabelos

PARA AS CRIANÇAS

- 72. Suco Suave
- 73. Suco Refrescante (Goiaba e Maracujá)
- 74. Suco Refrescante (Mamão e Ameixa)
- 75. Suco Alaranjado
- 76. Chá de Erva-doce com Camomila

SUCO DE ACEROLA E GENGIBRE



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de acerolas frescas
- 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 1 cm)
- Suco de 1 limão siciliano
- 300 ml de água gelada
- Mel ou adoçante a gosto
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 60 calorias / porção

Benefícios

Potencializa a Absorção de Vitamina C

Ajuda na Redução de Náuseas

Anti-inflamatório Rico em Vitamina C

Modo de Preparo

- Lave bem as acerolas e retire os cabinhos.
 - No liquidificador, coloque as acerolas, o gengibre, o suco de limão e a água gelada.
 - Bata por cerca de 1 minuto, até que tudo esteja bem triturado.
 - Coe o suco se desejar uma textura mais lisa (opcional).
 - Adoce com mel ou outro adoçante natural, se necessário.
 - Sirva com bastante gelo para um efeito ainda mais refrescante
- Dica: Para um toque especial, adicione algumas folhas de hortelã e uma pitada de cúrcuma para potencializar os benefícios anti-inflamatórios.

SUCO DE MAÇÃ E CENOURA



Ingredientes

- 1/2 cenoura
- 1 folha de couve
- 2 galhinhos de salsa
- 1 maçã
- 200 ml de água.
- 1 colher de sopa de mel ou adoçante

Estimativa

 5 min

 1 porções

 95 calorias / porção

Benefícios

Desintoxica o Organismo

Alta Concentração de Antioxidantes

Ajuda na Hidratação

Modo de Preparo

- Bata no liquidificador todos os ingredientes até obter uma bebida homogênea.
- Coe e sirva.
- Beba este suco pela manhã e sinta os benefícios da receita, que ajuda na imunidade e é antioxidante.

SUCO DE LARANJA COM BETERRABA



Ingredientes

- 1 beterraba pequena
- 5 laranjas
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- Mel ou adoçante a gosto

Estimativa



10 min



4 porções



50 calorias / porção

Benefícios

Reduz Dores e Inflamações

Poderoso Para a Digestão

Fortalece a Imunidade

Modo de Preparo

- Retirar a casca da laranja e passar com os demais ingredientes pela centrífuga, levar para gelar. Beber em seguida.
- Ou bater no liquidificador a beterraba e o gengibre com 1 xícara de água.
- Passar pela peneira e misturar ao suco das laranjas, adoçar a gosto e gelar.

CHÁ DE CÚRCUMA COM PIMENTA-DO-REINO



Ingredientes

- 2 xícaras (500 ml) de água
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó (ou 1 rodela de cúrcuma fresca)
- 1 pitada de pimenta-do-reino moída
- 1 colher de chá de mel ou suco de limão (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



25 calorias / porção

Benefícios

Potente Anti-inflamatório

Auxilia na Circulação

Melhora a Digestão

Modo de Preparo

- Ferva a água.
- Adicione a cúrcuma e a pimenta-do-reino, misturando bem.
- Deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
- Se desejar, adicione mel ou limão para realçar o sabor.
- Coe (caso tenha usado cúrcuma fresca) e sirva morno.

SUCO DE AMEIXA COM PÊRA



Ingredientes

- 1/2 xícara (120 ml) de suco de uva integral (sem adição de açúcar)
- 1 pera madura (150g)
- 3 ameixas secas sem caroço
- 200 ml de água gelada
- Gelo a gosto

Estimativa



10 min



2 porções



120 calorias / porção

Benefícios

Antioxidante Poderoso

Hidrata e Regula o Intestino

Melhora a Digestão

Modo de Preparo

- Deixe as ameixas de molho em água morna por 10 minutos para hidratar.
- No liquidificador, bata o suco de uva integral, a pera picada, as ameixas hidratadas e a água até obter um suco homogêneo.
- Se desejar, coe para remover resíduos da pera.
- Sirva com gelo e aproveite!

SUCO DE LARANJA COM MAMÃO



Ingredientes

- 1/2 mamão papaia médio • Gelo a gosto (cerca de 200g)
- 2 laranjas
- 200 ml de água gelada ou água de coco
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Estimativa

 5 min

 2 porções

 90 calorias / porção

Benefícios

Combate a Prisão de
Ventre

Excelente para a
Digestão

Reforma o Sistema
Imunológico

Modo de Preparo

- Descasque e corte o mamão em pedaços.
- Extraia o suco das laranjas (ou use suco natural).
- No liquidificador, bata o mamão, o suco das laranjas e a água até obter um suco homogêneo.
- Se desejar, adicione mel para adoçar.
- Sirva com gelo e aproveite!

SMOOTHIE DE IOGURTE, AVEIA E AMEIXA



Ingredientes

- 3/4 xícara (180g) de iogurte natural desnatado
- 1/3 xícara (30g) de aveia em flocos
- 6 ameixas secas sem caroço
- 1 1/2 colher de chá de mel (opcional)
- 300 ml leite desnatado
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 3 porções

 139 calorias / porção

Benefícios

Rico em Fibras e Energia

Ajuda na Digestão e Regularidade Intestinal

Controla a Saciedade

Modo de Preparo

- Deixe as ameixas de molho em água morna por 10 minutos para hidratar.
- No liquidificador, bata o iogurte, a aveia, as ameixas hidratadas e a água (ou leite) até obter um smoothie bem cremoso.
- Se desejar, adicione mel para adoçar.
- Sirva com gelo, se preferir mais refrescante, e aproveite!

CHÁ DE SENE COM HORTELÃ



Ingredientes

- 1 colher de chá (2g) de folhas secas de sene
- 5 folhas de hortelã frescas
- 400 ml de água quente
- Mel ou adoçante (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



10 calorias / porção

Benefícios

Laxativo Natural

Reduz Desconfortos Intestinais

Poderoso Chá para Soltar Intestino

Modo de Preparo

- Ferva a água e desligue o fogo.
 - Adicione as folhas de sene e a hortelã.
 - Tampe e deixe em infusão por 5 a 7 minutos.
 - Coe e, se desejar, adoce com mel ou adoçante.
 - Beba morno ou gelado.
- Não deve ser consumido diariamente, pois pode causar dependência intestinal. Evite o uso prolongado, pois pode levar a desidratação e perda de minerais. Contraindicado para gestantes, lactantes e crianças.

SMOOTHIE DE MAMÃO E LINHAÇA



Ingredientes

- 1 mamão papaia médio (cerca de 300 g)
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça (20 g)
- 200 ml de iogurte natural ou leite vegetal (opcional)
- 5 morangos médios (100g)
- 1 colher de sopa de mel ou adoçante natural (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 150 calorias / porção

Benefícios

Melhora o Trânsito Intestinal

Contribui para a Saciedade

Fonte de Ácidos Graxos Ômega-3

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Se preferir, adicione mais água ou leite para ajustar a consistência.
- Sirva gelado.

CHÁ DE FENO-GREGO COM ANIS



Ingredientes

- 1 colher de chá (2g) de sementes de feno-grego
- 1 anis-estrelado
- 200 ml de água
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



1 porções



5 calorias / porção

Benefícios

Alívio para Inchaço Abdominal

Alívio de Cólicas e Gases

Ajuda no Controle da Glicemia

Modo de Preparo

- Ferva a água.
- Adicione o feno-grego e o anis-estrelado.
- Tampe e deixe em infusão por 5 a 7 minutos.
- Coe e adoce, se desejar.
- Beba morno e aproveite os benefícios!

Gestantes devem evitar, pois o feno-grego pode estimular contrações uterinas. Pessoas com problemas hormonais (como endometriose) devem consultar um médico antes de consumir. Pode interferir em medicamentos para diabetes e anticoagulantes.

SUCO DETOX DE LIMÃO E GENGIBRE



Ingredientes

- 2 limões (suco)
- 1 litro de água
- 10 folhas de hortelã
- 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 2 cm)
- Gelo a gosto
- Mel ou adoçante (opcional)

Estimativa

 5 min

 4 porções

 12 calorias / porção

Benefícios

Auxilia no Metabolismo

Efeito Diurético e Desintoxicante

Reduz Inchaço e Retenção de Líquidos

Modo de Preparo

- No liquidificador, adicione o suco dos limões, a água, as folhas de hortelã e o gengibre.
- Bata por 1 minuto.
- Coe (opcional) e sirva com gelo.
- Adoce, se desejar, e aproveite!

SUCO VERDE COM COUVE



Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 2 fatias médias de abacaxi
- 1 maçã média
- 800 ml de água gelada
- Suco de 1 limão
- Gelo a gosto
- Mel ou adoçante (opcional)

Estimativa

 5 min

 4 porções

 45 calorias / porção

Benefícios

Desintoxicante Natural

Rico em Fibras para o Intestino

Fonte de Antioxidantes e Vitamina C

Modo de Preparo

- No liquidificador, adicione a couve, o abacaxi, a maçã e a água.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Coe (opcional) e sirva com gelo.
- Adoce, se desejar, e aproveite!

SUCO DE BETERRABA CENOURA E AIPO



Ingredientes

- 1 beterraba média
- 2 cenouras médias
- 1 talo de aipo
- 1 maçã média
- 1 litro de água gelada
- Suco de 1/2 limão (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 5 porções

 45 calorias / porção

Benefícios

Fonte de Ferro e Vitaminas Essenciais

Auxilia na Regeneração Celular

Melhora a Circulação Sanguínea

Modo de Preparo

- Lave bem os ingredientes e corte a beterraba, as cenouras, o aipo e a maçã em pedaços menores.
- No liquidificador, adicione os vegetais, a maçã e a água.
- Bata até ficar homogêneo.
- Coe (opcional) e sirva com gelo.
- Adoce, se desejar, e aproveite!

CHÁ DE DENTE-DE-LEÃO E CAVALINHA



Ingredientes

- 1 colher de chá de folhas secas de dente-de-leão
- 1 colher de chá de folhas secas de cavalinha
- 500 ml de água
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



2 calorias / porção

Benefícios

Ajuda na Função Hepática

Favorece a Saúde da Pele, Unhas e Cabelos

Ação Anti-inflamatória e Antioxidante

Modo de Preparo

- Ferva a água em uma panela.
 - Quando a água estiver fervente, adicione as folhas secas de dente-de-leão e cavalinha.
 - Deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
 - Coe e sirva.
 - Adoce, se desejar.
- Não recomendado para gestantes e lactantes, devido à ação diurética intensa. Pode interferir em medicamentos para pressão arterial e diuréticos.

CHÁ DE HIBISCO COM CANELA



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de flores secas de hibisco
- 1 canela em pau
- 1 maçã média picada com casca
- 1 litro de água
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



4 porções



21 calorias / porção

Benefícios

Auxilia na Retenção de Líquidos

Ajuda no Controle da Pressão Arterial

Ação Termogênica

Modo de Preparo

- Em uma panela, ferva 1 litro de água.
- Adicione a maçã picada e a canela em pau, deixando cozinhar por 5 minutos.
- Desligue o fogo e adicione as flores de hibisco.
- Tampe e deixe em infusão por mais 5 a 10 minutos.
- Coe e sirva quente ou gelado.
- Adoce, se desejar.
- Gestantes devem evitar, pois o hibisco pode estimular contrações uterinas. Não recomendado para quem tem problemas de pressão.

CHÁ DE SALSA COM LIMÃO



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 500 ml de água
- Suco de 1 limão médio
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



3 porções



4 calorias / porção

Benefícios

Auxilia no
Funcionamento Renal

Fortalece a Imunidade

Poderosa Ação
Desintoxicante

Modo de Preparo

- Ferva a água em uma panela.
 - Adicione a salsa picada e desligue o fogo.
 - Tampe a panela e deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
 - Coe e adicione o suco de limão.
 - Sirva quente ou gelado.
 - Adoce, se desejar.
- Gestantes devem evitar, pois a salsa pode estimular contrações uterinas. Pode interferir na coagulação sanguínea, então quem toma anticoagulantes deve consumir com moderação.

SUCO DE CENOURA COM BRÓCOLIS



Ingredientes

- 2 cenouras médias, descascadas e picadas
- 1 xícara de brócolis cru (somente os floretes)
- 1 maçã média com casca, picada
- 500 ml de água filtrada
- Suco de ½ limão
- Mel ou adoçante a gosto

Estimativa



10 min



3 porções



45 calorias / porção

Benefícios

Rico em Vitamina A e Vitamina C

Combate Cansaço Físico

Ajuda na Recuperação da Energia

Modo de Preparo

- Remova os talos dos brócolis, e em seguida pique em pedaços médios.
- Pique também a cenoura e a maçã.
- No liquidificador, adicione a cenoura, o brócolis e a maçã.
- Acrescente a água e bata bem até obter um suco homogêneo.
- Coe se desejar (opcional, mas manter a fibra é mais saudável).
- Adicione o suco de limão e misture.
- Adoce a gosto e sirva gelado.

SUCO DE BETERRABA COM LARANJA



Ingredientes

- 1 beterraba média, descascada e picada
- 4 laranjas (suco)
- 500 ml de água filtrada
- Gelo a gosto
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



4 porções



62 calorias / porção

Benefícios

Rico em Ferro e na Absorção de Ferro

Ajuda na Recuperação Muscular

Auxilia na Circulação Sanguínea

Modo de Preparo

- No liquidificador, adicione a beterraba picada, o suco das laranjas e a água.
- Bata bem até obter um suco homogêneo.
- Coe se desejar (opcional, mas manter as fibras é mais saudável).
- Adoce a gosto e sirva com gelo.

SUCO DE ALFAFA



Ingredientes

- 2 folhas médias de couve-manteiga sem o talo
- ½ xícara (chá) de brotos de alfafa
- 1 xícara (chá) de água de coco (200 ml)
- 1 xícara (chá) de suco de laranja-pera
- Adoçante ou Mel a gosto
- Cubos de gelo

Estimativa

 5 min

 2 porções

 90 calorias / porção

Benefícios

Combate o Cansaço e a Fadiga

Fonte de Vitaminas Complexo B

Refrescante e Hidratante

Modo de Preparo

- Lave bem as folhas de couve e os brotos de alfafa.
- No liquidificador, adicione a água de coco, o suco de laranja, as folhas de couve rasgadas e os brotos de alfafa.
- Bata por cerca de 1 minuto, até obter uma mistura homogênea.
- Se desejar, adoce com açúcar ou adoçante.
- Coe, se preferir, e sirva com cubos de gelo.

MATE COM ABACAXI



Ingredientes

- 1 litro de mate natural
- ½ abacaxi descascado e picado em cubos
- 4 colheres de sopa de melado (ou adoçante natural de preferência)
- Suco de 1 limão
- 1 ramo de hortelã para decorar
- Gelo a gosto

Estimativa



10 min



4 porções



90 calorias / porção

Benefícios

Fonte de Cafeína

Ajuda na Produção de Energia

Fonte de Ferros e Minerais

Modo de Preparo

- Prepare o mate: se usar a erva-mate solta, ferva 1 litro de água, desligue o fogo e adicione a erva. Deixe em infusão por 5 minutos e coe. Se usar sachês, siga as instruções da embalagem.
- Deixe o mate esfriar e leve à geladeira até ficar bem gelado.
- No liquidificador, bata o abacaxi com o suco de limão e o melado até obter um suco homogêneo.
- Misture o suco ao mate já frio.
- Sirva com bastante gelo e decore com folhas de hortelã.

CHÁ DE GINSENG COM CANELA



Ingredientes

- 1 colher de chá de raiz de ginseng seco (ou 1 saquinho de chá de ginseng)
- 1 pau de canela
- 500 ml de água
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural

Estimativa

 5 min

 2 porções

 15 calorias / porção

Benefícios

Melhora o Desempenho Mental e Físico

Propriedades Termogênicas

Combate o Estresse e Ansiedade

Modo de Preparo

- Em uma panela, ferva a água.
 - Adicione a raiz de ginseng e a canela em pau.
 - Deixe em infusão por cerca de 5 a 7 minutos.
 - Coe e adoce, se desejar.
 - Sirva quente ou morno.
- O consumo excessivo de ginseng pode causar insônia, nervosismo ou aumento da pressão arterial. Não é recomendado para gestantes, lactantes e pessoas com hipertensão ou problemas cardíacos sem orientação médica.

CHÁ DE ALECRIM COM LIMÃO



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas de alecrim fresco (ou 1 colher de chá de alecrim seco)
- 500 ml de água
- Suco de ½ limão
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



5 calorias / porção

Benefícios

Melhora a Oxigenação do Cérebro

Fortalece o Sistema Imunológico

Reduz Dores de Cabeça

Modo de Preparo

- Ferva a água e desligue o fogo.
- Adicione as folhas de alecrim e tampe, deixando em infusão por 5 a 7 minutos.
- Coe e acrescente o suco de limão.
- Adoce, se desejar, e sirva quente ou morno.
- Não recomendado para gestantes, lactantes e pessoas com hipertensão sem orientação médica.

CHÁ DE MATE COM GENGIBRE



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de erva-mate
- 500 ml de água
- 1 rodela fina de gengibre fresco
- Suco de ½ limão (opcional)
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



8 calorias / porção

Benefícios

Melhora a Disposição

Acelera o Metabolismo

Ajuda a Melhorar a Concentração

Modo de Preparo

- Aqueça a água até começar a formar bolhas, sem ferver completamente.
- Adicione a erva-mate e o gengibre, tampe e deixe em infusão por 5 a 7 minutos.
- Coe e acrescente o suco de limão, se desejar.
- Adoce, se preferir, e sirva quente ou gelado.

CHÁ DE GUARANÁ COM HORTELÃ



Ingredientes

- 1 colher de chá de pó de guaraná
- 10 folhas de hortelã fresca
- 500 ml de água
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural (opcional)
- Suco de ½ limão (opcional)

Estimativa



15 min



2 porções



12 calorias / porção

Benefícios

Estimula o Sistema Nervoso

Ajuda no Combate a Fadiga

Fonte de Cafeína Natural

Modo de Preparo

- Aqueça a água até começar a formar bolhas, sem ferver completamente.
- Adicione as folhas de hortelã e o pó de guaraná, mexendo bem.
- Tampe e deixe em infusão por 5 a 7 minutos.
- Coe e acrescente o mel ou adoçante, se desejar.
- Sirva quente ou gelado, adicionando suco de limão para um toque cítrico.
- Não recomendado para pessoas com insônia, ansiedade ou problemas cardíacos, devido ao alto teor de cafeína.

SHAKE DE BANANA E CANELA



Ingredientes

- 1 banana madura (nanica ou prata)
- 200 ml de leite
- 1 colher de chá de mel (ou adoçante natural)
- 1 pitada de canela em pó
- Gelo a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



1 porções



180 calorias / porção

Benefícios

Estimula a Produção de Serotonina

Melhora o Humor

Ajuda no Relaxamento e Sensação de Conforto

Modo de Preparo

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Se desejar um shake gelado, adicione cubos de gelo e bata novamente.
- Sirva imediatamente.

SUCO DE MAÇÃ HORTELÃ E GENGIBRE



Ingredientes

- 1 maçã média (preferencialmente verde para um sabor mais refrescante)
- 6 folhas de hortelã fresca
- 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 1 cm)
- 250 ml de água gelada
- Gelo a gosto
- Mel ou adoçante natural a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



1 porções



90 calorias / porção

Benefícios

Ajuda no Controle dos Níveis de Açúcar

Auxilia na Manutenção do Humor

Melhora a Resposta do Corpo ao Estresse

Modo de Preparo

- Lave bem a maçã, retire o cabo e corte em pedaços pequenos (pode manter a casca, pois ela contém fibras e nutrientes).
- Coloque a maçã, o gengibre (descascado), as folhas de hortelã e a água gelada no liquidificador.
- Bata até que tudo esteja bem misturado.
- Se desejar, adicione mel ou adoçante a gosto para equilibrar o sabor.
- Sirva com gelo a gosto para um efeito mais refrescante.

SUCO DE ABACAXI CAMOMILA E MEL



Ingredientes

- 2 fatias de abacaxi (aproximadamente 200g)
- 1 sachê de chá de camomila (ou 1 colher de chá de flores secas de camomila)
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 300 ml de água gelada
- Gelo a gosto

Estimativa



15 min



1 porções



110 calorias / porção

Benefícios

Ajuda no Equilíbrio Emocional

Relaxante e Calmante

Melhora a Qualidade do Sono

Modo de Preparo

- Prepare o chá de camomila, fervendo 200 ml de água e adicionando o sachê ou flores de camomila. Deixe em infusão por 5 minutos e depois retire o sachê ou coe as flores.
- No liquidificador, adicione as fatias de abacaxi, a camomila já preparada, o mel (se desejar), e a água gelada.
- Bata bem até ficar uma mistura homogênea.
- Se preferir, adicione gelo a gosto.
- Sirva imediatamente.

CHÁ DE MELISSA COM CAPIM-LIMÃO



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas secas de melissa (ou 2 colheres de chá de melissa fresca)
- 1 colher de sopa de capim-limão (ou 2 colheres de chá de capim-limão fresco)
- 500 ml de água filtrada
- Mel ou adoçante natural (opcional, para adoçar)

Estimativa



10 min



2 porções



21 calorias / porção

Benefícios

Propriedades Calmantes e Relaxantes

Alívio de Espasmos e Relaxamento

Melhora a Qualidade do Sono

Modo de Preparo

- Ferva 500 ml de água em uma panela ou chaleira.
- Adicione as folhas secas ou frescas de melissa e capim-limão à água quente.
- Deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos, dependendo da intensidade de sabor desejada.
- Coe as ervas e adicione mel ou adoçante a gosto (se desejar).
- Sirva quente ou, se preferir, deixe esfriar um pouco e adicione gelo para uma versão refrescante.

CHÁ DE VALERIANA COM LAVANDA



Ingredientes

- 1 colher de sopa de raízes secas de valeriana (ou 2 colheres de chá de valeriana fresca)
- 1 colher de sopa de flores secas de lavanda (ou 2 colheres de chá de lavanda fresca)
- 500 ml de água filtrada
- Mel ou adoçante natural (opcional, para adoçar)

Estimativa



10 min



2 porções



30 calorias / porção

Benefícios

Propriedades Sedativas e Calmantes

Promove Sensação de Bem-estar

Auxilia na Indução de Relaxamento

Modo de Preparo

- Ferva 500 ml de água em uma panela ou chaleira.
- Adicione as raízes secas ou frescas de valeriana e as flores secas ou frescas de lavanda à água quente.
- Deixe em infusão por cerca de 5 a 10 minutos, dependendo da intensidade desejada.
- Coe as ervas e adicione mel ou adoçante a gosto, caso prefira adoçar.
- Sirva quente ou, se preferir, deixe esfriar um pouco e adicione gelo para uma versão mais refrescante.

CHÁ DE ERVA-DOCE COM ANIS



Ingredientes

- 1 colher de chá de erva-doce seca
- 1 anis-estrelado
- 250 ml de água filtrada
- Mel ou adoçante natural a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



1 porções



20 calorias / porção

Benefícios

Reduz a Ansiedade e Nervosismo

Alívio de Cólicas, Tensões e Estresse

Ajuda na Digestão

Modo de Preparo

- Ferva 250 ml de água em uma panela ou chaleira.
- Adicione a erva-doce seca e o anis-estrelado à água quente.
- Deixe em infusão por 5 a 10 minutos, dependendo da intensidade desejada.
- Coe e adicione mel ou adoçante, se preferir.
- Sirva quente e desfrute do efeito relaxante.

SUCO DE CLOROFILA



Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 1/4 de pepino
- 1 maçã
- 1/4 de suco de limão
- Algumas folhas de alface, preferência do broto
- 1 rodela de gengibre
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 e 1/2 litros de água bem gelada

Estimativa



15 min



3 porções



106 calorias / porção

Benefícios

Combate o Envelhecimento Precoce

Promove a Saúde da Pele e Combate Rugas

Anti-inflamatório e Antioxidante

Modo de Preparo

- Lave bem todos os ingredientes.
- Corte a maçã, pepino e gengibre em pedaços pequenos.
- Coloque todos os ingredientes (couve, pepino, maçã, limão, alface, gengibre, aveia) no liquidificador.
- Adicione a água gelada e bata até que todos os ingredientes fiquem bem misturados.
- Coe, se desejar um suco mais leve, e sirva imediatamente.

MIX DE FRUTAS CONTRA RUGAS



Ingredientes

- 1 fatia de abacaxi
- 1/2 maçã verde
- 1/2 laranja
- 1/2 cenoura média
- Suco de 1/2 limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre (opcional)
- 200 ml de água gelada
- Gelo a gosto

Estimativa



15 min



1 porções



150 calorias / porção

Benefícios

Combate ao Envelhecimento da Pele

Estimula a Produção de Colágeno Natural

Melhora a Circulação

Modo de Preparo

- Corte o abacaxi, a maçã, a laranja e a cenoura em pedaços pequenos.
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador, juntamente com o suco de limão, o gengibre (se desejar) e a água gelada.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Adicione gelo a gosto e sirva imediatamente.

CHÁ DE AMORA COM COLÁGENO



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas secas de amora
- 1 copo (200 ml) de água filtrada
- 1 dose de colágeno hidrolisado (opcional, conforme a indicação de uso do fabricante)
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



20 min



1 porções



30 calorias / porção

Benefícios

Melhora a Firmeza da Pele

Ajuda na Hidratação da Pele

Previne o Envelhecimento Precoce

Modo de Preparo

- Aqueça a água até que comece a ferver.
- Adicione as folhas de amora à água e deixe em infusão por cerca de 5-10 minutos.
- Coe e adicione a dose de colágeno, mexendo bem até dissolver completamente.
- Se desejar, adicione mel ou adoçante a gosto.
- Sirva morno ou gelado, conforme preferência.

CHÁ DE GOJI BERRY COM GENGIBRE



Ingredientes

- 1 colher de sopa de goji-berries secas
- 1 pedaço pequeno de gengibre fresco (aproximadamente 1 cm)
- 500 ml de água filtrada
- Mel ou adoçante natural a gosto (opcional)

Estimativa



15 min



2 porções



20 calorias / porção

Benefícios

Ajuda a Melhorar a Elasticidade da Pele

Contribui Para uma Pele Jovem e Firme

Fonte de Vitamina C

Modo de Preparo

- Coloque a água para ferver em uma panela.
- Adicione o gengibre fatiado na água quente e deixe ferver por 3-5 minutos.
- Após ferver, adicione as gojiberries secas à água e deixe em infusão por cerca de 10 minutos.
- Coe o chá e, se desejar, adicione mel ou adoçante a gosto.
- Sirva quente ou deixe esfriar para beber gelado.

CHÁ DE ROMÃ COM HIBISCO



Ingredientes

- 3 colheres de sopa de flores secas de hibisco
- 1 romã (sementes)
- 1,5 litro de água filtrada
- Mel ou adoçante natural a gosto (opcional)

Estimativa



15 min



3 porções



30 calorias / porção

Benefícios

Atrasa o Envelhecimento Celular

Promove a Firmeza da Pele

Ajuda na Circulação Sanguínea

Modo de Preparo

- Ferva 1,5 litro de água em uma panela.
- Adicione as flores de hibisco e as sementes de romã à água fervente.
- Deixe em infusão por cerca de 10 a 15 minutos.
- Coe o chá e, se desejar, adicione mel ou adoçante a gosto.
- Sirva quente ou deixe esfriar para beber gelado.

SUCO VERDE NUTRITIVO



Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 1/2 beterraba média crua
- 1 maçã pequena
- Suco de 1 laranja
- 200 ml de água filtrada
- Gelo a gosto

Estimativa



10 min



1 porções



120 calorias / porção

Benefícios

Auxilia na Prevenção da Anemia

Melhora a Absorção de Ferro

Fortalece o Sistema Imunológico

Modo de Preparo

- Lave bem os ingredientes.
- Corte a beterraba, a maçã e a couve em pedaços menores.
- Bata tudo no liquidificador com a água e o suco de laranja.
- Coe, se desejar, e sirva com gelo.

SUCO DE KIWI E CENOURA



Ingredientes

- 2 kiwis maduros
- 1 cenoura média
- Suco de 1 laranja
- 200 ml de água filtrada ou de coco
- Gelo a gosto

Estimativa



10 min



1 porções



100 calorias / porção

Benefícios

Vitaminas e Minerais
Essenciais

Melhora a Saúde da Pele

Aumenta a Energia e
Disposição

Modo de Preparo

- Lave e descasque os kiwis e a cenoura.
- Corte em pedaços menores para facilitar o processamento.
- Bata tudo no liquidificador com a água e o suco de laranja.
- Coe, se desejar, e sirva com gelo.

SUCO DE CENOURA E BETERRABA



Ingredientes

- 1 cenoura média
- 1/2 beterraba média
- 2 folhas de couve
- Suco de 1 laranja
- 250 ml de água
- Gelo a gosto

Estimativa



15 min



1 porções



125 calorias / porção

Benefícios

Favorece a Circulação Sanguínea

Aumenta Níveis de Ferro e Absorção de Ferro

Favorece o Sistema Imunológico

Modo de Preparo

- Lave bem os ingredientes.
- Descasque a beterraba e a cenoura, cortando-as em pedaços menores.
- No liquidificador, bata todos os ingredientes com a água.
- Coe, se necessário, e sirva com gelo.

SUCO DE ABACAXI E COUVE



Ingredientes

- 2 fatias médias de abacaxi
- 2 folhas de couve
- Suco de 1 limão
- 300 ml de água gelada
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 80 calorias / porção

Benefícios

Desintoxica o Organismo

Rico em Ferro Vegetal

Contribui para Saúde do Intestino

Modo de Preparo

- Lave bem as folhas de couve e retire o talo grosso.
- No liquidificador, bata o abacaxi, a couve, o suco de limão e a água até obter uma mistura homogênea.
- Coe se desejar, adoce a gosto e sirva com gelo.

SUCO DE BETERRABA E ESPINAFRE



Ingredientes

- 1 beterraba média, descascada e picada
- 1 xícara (chá) de folhas de espinafre
- 1 maçã média, picada
- Suco de 1 laranja
- 300 ml de água gelada
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 95 calorias / porção

Benefícios

Auxilia a Produção de Glóbulos Vermelhos

Melhora a Oxigenação dos Músculos

Reduz o Cansaço Físico

Modo de Preparo

- Lave bem as folhas de espinafre e pique os demais ingredientes.
- No liquidificador, bata a beterraba, o espinafre, a maçã, o suco de laranja e a água até ficar homogêneo.
- Coe se desejar e sirva com gelo.

CHÁ DE URTIGA COM LIMÃO



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas secas de urtiga
- 250 ml de água
- Suco de ½ limão
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



1 porções



5 calorias / porção

Benefícios

Contribui para a Saúde Circulatória

Efeito Anti-inflamatório

Aumenta a Absorção de Ferro

Modo de Preparo

- Ferva a água e desligue o fogo.
- Adicione as folhas de urtiga, tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
- Coe, acrescente o suco de limão e adoce, se desejar.
- Beba morno ou frio.
- Gestantes e lactantes devem consultar um médico antes de consumir a infusão.

CHÁ DE ESPINAFRE COM LARANJA



Ingredientes

- 5 folhas de espinafre
- 250 ml de água
- Suco de 1/2 laranja
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



1 porções



25 calorias / porção

Benefícios

Ação Antioxidante

Previne Anemia

Ajuda na Saúde da Pele e Regeneração Celular

Modo de Preparo

- Ferva a água e desligue o fogo.
- Adicione as folhas de espinafre e tampe, deixando em infusão por 5 a 7 minutos.
- Coe e misture o suco de laranja.
- Adoce, se desejar, e consuma morno ou frio.
- Opcional: você pode deixar as cascas da laranja em infusão junto com o espinafre. A casca é rica em Vitamina C.

CHÁ DE CACAU COM CANELA



Ingredientes

- 1 colher de sopa de nibs de cacau ou cascas de cacau
- 1 pau de canela
- 250 ml de água
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



1 porções



30 calorias / porção

Benefícios

Fonte Natural de Ferro e Magnésio

Combate o Envelhecimento Precoce

Melhora a Disposição

Modo de Preparo

- Ferva a água e adicione os nibs de cacau e a canela.
- Deixe em infusão por 5 a 7 minutos.
- Coe e adoce, se desejar.
- Consuma quente ou morno.

SUCO DE BERINJELA



Ingredientes

- ½ berinjela média com casca
- Suco de 2 laranjas
- 200 ml de água gelada
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 1 porções

 80 calorias / porção

Benefícios

Ajuda na Redução do Colesterol Ruim

Auxilia o Funcionamento Intestinal

Contribui para Saúde do Coração

Modo de Preparo

- Lave bem a berinjela e corte em rodela.
- No liquidificador, bata a berinjela com o suco de laranja, a água e o gelo.
- Coe, se preferir, e adoce a gosto.
- Consuma imediatamente para melhor aproveitamento dos nutrientes.

CHÁ DE ALCACHOFRA COM LIMÃO



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas secas de alcachofra
- 500 ml de água
- Suco de 1 limão
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



5 calorias / porção

Benefícios

Reduz os Níveis De Colesterol Ruim (LDL)

Auxilia no Funcionamento do Fígado

Contribui para Saúde do Coração

Modo de Preparo

- Ferva a água e desligue o fogo.
- Adicione as folhas secas de alcachofra, tampe e deixe em infusão por 5 a 10 minutos.
- Coe o chá, adicione o suco de limão e adoce se desejar.
- Beba morno ou frio, de preferência sem adoçar.
- Pode causar desconforto gastrointestinal. Contraindicado para pessoas com obstrução biliar ou alergia a plantas da família Asteraceae (como camomila e dente-de-leão). Gestantes e lactantes devem evitar o consumo sem orientação médica.

CHÁ DE AVEIA COM CANELA



Ingredientes

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia
- 1 canela em pau
- 500 ml de água
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



17 calorias / porção

Benefícios

Melhora a Digestão e Promove a Saciedade

Regula os Níveis de Açúcar no Sangue

Propriedades Anti-inflamatórias e Antioxidantes

Modo de Preparo

- Ferva a água e adicione o farelo de aveia e a canela em pau.
- Cozinhe por 5 a 10 minutos em fogo baixo, mexendo ocasionalmente.
- Coe o chá e adoce, se desejar.
- Sirva morno ou frio.

CHÁ DE LINHAÇA COM GENGIBRE



Ingredientes

- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 2 cm)
- 500 ml de água
- Mel ou adoçante a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



21 calorias / porção

Benefícios

Fonte Natural de Ômega 3

Melhora o Funcionamento Intestinal

Ajuda na Redução do Inchaço

Modo de Preparo

- Ferva a água em uma panela.
- Adicione as sementes de linhaça e o gengibre.
- Deixe ferver por 5 a 10 minutos em fogo baixo.
- Coe e adoce, se desejar.
- Sirva morno ou frio.

CHÁ PRETO COM LIMÃO



Ingredientes

- 2 sachês de chá-preto ou 2 colheres de chá de folhas secas
- Suco de 1 limão
- 500 ml de água
- Mel ou adoçante natural a gosto (opcional)

Estimativa



10 min



2 porções



5 calorias / porção

Benefícios

Melhora a Absorção de Nutrientes

Combate os Radicais Livres

Ajuda a Reduzir os Níveis de Colesterol

Modo de Preparo

- Ferva a água e desligue o fogo assim que começar a borbulhar.
- Adicione o chá-preto e deixe em infusão por 5 minutos.
- Coe e adicione o suco de limão.
- Adoce, se desejar, e sirva quente ou gelado.

- Pode interferir na absorção de ferro se consumido em excesso.

SUCO DE CENOURA



Ingredientes

- 2 cenouras médias descascadas e picadas
- 1/2 maçã verde (opcional, para equilibrar o sabor)
- Suco de 1 limão
- 1 fatia fina de gengibre (opcional, para potencializar o detox)
- 250 ml de água gelada
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 80 calorias / porção

Benefícios

Auxilia na Eliminação de Toxinas

Antioxidante e anti-inflamatório

Bom para Saúde da Pele

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo.
- Coe, se preferir, e sirva imediatamente com gelo.
- Consuma de manhã ou no meio da tarde para melhores resultados.

SUCO DE PEPINO



Ingredientes

- 2 pepinos médios com casca picados
- Suco de 2 limões
- 10 folhas de hortelã
- 400 ml de água gelada
- Gelo a gosto

Estimativa



10 min



4 porções



40 calorias / porção

Benefícios

Hidratante e Refrescante

Diurético Natural

Fonte de Vitamina C

Modo de Preparo

- Descasque o pepino e corte em pedaços médios
- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Coe, se desejar, e sirva com gelo.
- Consuma preferencialmente pela manhã ou no meio da tarde para melhores resultados.

CHÁ DE LIMÃO COM HORTELÃ



Ingredientes

- 10 folhas de hortelã fresca
- Suco de 1 limão
- 500 ml de água
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Estimativa



10 min



4 porções



15 calorias / porção

Benefícios

Refrescante e Digestivo

Auxilia na Redução do Inchaço

Alivia Sintomas de Resfriados

Modo de Preparo

- Ferva a água e adicione as folhas de hortelã.
- Tampe e deixe em infusão por 5 minutos.
- Coe, adicione o suco de limão e misture bem.
- Sirva quente ou gelado. Se desejar, adoce com mel.

CHÁ VERDE COM ALECRIM



Ingredientes

- 2 colheres de chá de chá-verde
- 1 ramo pequeno de alecrim fresco
- 375 ml de água
- Suco de 1/2 limão (opcional)
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural (opcional)

Estimativa



10 min



3 porções



10 calorias / porção

Benefícios

Ajuda na Queima de Gordura

Auxilia o Funcionamento do Fígado

Alivia o Estresse e Aumenta Energia Mental

Modo de Preparo

- Aqueça a água até começar a ferver e desligue o fogo.
- Adicione o chá-verde e o alecrim, tampe e deixe em infusão por 5 minutos.
- Coe, adicione o suco de limão, se desejar, e misture bem.
- Sirva quente ou gelado, podendo adoçar com mel ou adoçante natural.
- Grávidas, lactantes e hiper-tensos devem evitar o consumo excessivo de chá verde devido à cafeína.

CHÁ DE CAVALINHA COM ERVA-DOCE



Ingredientes

- 1 colher de sopa de cavalinha seca
- 1 colher de sopa de sementes de erva-doce
- 375 ml de água
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural (opcional)

Estimativa



10 min



3 porções



8 calorias / porção

Benefícios

Ajuda na Retenção de Líquidos

Auxilia na saúde dos ossos e unhas

Alivia Cólicas Intestinais

Modo de Preparo

- Ferva a água e desligue o fogo.
- Adicione a cavalinha e a erva-doce, tampe e deixe em infusão por 8 minutos. Coe e sirva quente ou gelado.
- Se desejar, adoce com mel ou adoçante natural.
- Grávidas e pessoas com pressão baixa devem consumir com moderação, pois a cavalinha pode ter efeito diurético e hipotenso

SUCO DE ABACAXI COM GENGIBRE E HORTELÃ



Ingredientes

- 2 fatias de abacaxi
- 1 pedaço de gengibre fresco (aproximadamente 2 cm)
- 5 folhas de hortelã
- 250 ml de água
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 40 calorias / porção

Benefícios

Rico em vitamina C

Propriedades anti-inflamatórias

Acelerador do Metabolismo

Modo de Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Coe, se desejar, e sirva com gelo.
- Consuma logo após as refeições para potencializar os efeitos sobre a digestão.

SUCO DE MAÇÃ COM CENOURA E AIPO



Ingredientes

- 1 maçã verde
- 1 cenoura média
- 2 talos de aipo
- 250 ml de água
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 3 porções

 35 calorias / porção

Benefícios

Regula o trânsito intestinal

Aumenta o Sistema Imunológico

Ajuda no Controle da Pressão

Modo de Preparo

- Lave bem os ingredientes e corte-os em pedaços pequenos.
- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- Coe, se desejar, e sirva com gelo.
- Consuma ao longo do dia para promover uma digestão saudável.

SUCO DE MAMÃO COM MELÃO E SEMENTE DE CHIA



Ingredientes

- 1/2 mamão pequeno
- 1/2 melão
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 250 ml de água
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 50 calorias / porção

Benefícios

Excelente Fonte de Fibras para o Intestino

Promove a Saciedade

Ajuda no Controle do Colesterol

Modo de Preparo

- Retire a casca do mamão e do melão e corte em pedaços.
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- Deixe a mistura descansar por alguns minutos para as sementes de chia hidratarem.
- Coe, se desejar, e sirva com gelo.
- Consuma antes ou depois das refeições para auxiliar na digestão.

CHÁ DE HORTELÃ COM FUNCHO



Ingredientes

- 1 colher de sopa de folhas de hortelã
- 1 colher de sopa de sementes de funcho
- 500 ml de água
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Estimativa



10 min



3 porções



5 calorias / porção

Benefícios

Auxilia na digestão e no alívio de cólicas

Melhora a saúde respiratória

Auxilia na retenção de líquidos

Modo de Preparo

- Ferva a água e adicione as folhas de hortelã e as sementes de funcho.
 - Tampe e deixe em infusão por 7 a 10 minutos.
 - Coe e adoce com mel, se preferir.
 - Sirva quente ou gelado.
-
- Gestantes e lactantes devem consultar um médico antes de consumir funcho em excesso, já que pode afetar a produção de leite em algumas mulheres.

LIMONADA SUÍÇA



Ingredientes

- 2 limões médios
- 500 ml de água gelada
- 1 colher de sopa de açúcar ou adoçante natural (opcional)
- Gelo a gosto
- 200 ml de água com gás

Estimativa

 5 min

 2 porções

 20 calorias / porção

Benefícios

Alivia o Desconforto Estomacal

Proporciona Alívio Imediato

Combate Náuseas e Enjoos

Modo de Preparo

- Lave bem os limões e corte-os em pedaços.
- Coloque os limões cortados, o açúcar (se desejar) e a água gelada no liquidificador.
- Bata até que a mistura fique homogênea.
- Coe e adicione a água com gás.
- Sirva com gelo e consuma quando sentir necessidade de alívio de enjoos.

LARANJADA GELADA



Ingredientes

- 2 laranjas grandes
- 500 ml de água gelada
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 40 calorias / porção

Benefícios

Propriedades Digestivas

Alívio do Desconforto

Alta Hidratação e Vitaminas

Modo de Preparo

- Lave bem as laranjas, corte-as ao meio e retire o suco.
- Coloque o suco das laranjas e a água gelada no liquidificador.
- Bata até que a mistura fique homogênea.
- Coe, se necessário, e adoce com mel ou adoçante natural.
- Sirva com gelo e consuma para aliviar o enjoo.

ISOTÔNICO NATURAL DE ABACAXI COM HORTELÃ



Ingredientes

- 2 fatias de abacaxi
- 4 folhas de hortelã
- 500 ml de água de coco
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 45 calorias / porção

Benefícios

Ajuda na Reposição de Eletrólitos

Poderoso no Auxílio da Digestão

Tem Efeito Calmante para o Estômago

Modo de Preparo

- Corte o abacaxi em pedaços pequenos e coloque no liquidificador junto com as folhas de hortelã.
- Adicione a água de coco e o mel, se desejar.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Coe, se preferir, e sirva com gelo.
- Consuma para ajudar a aliviar o enjoo e repor líquidos naturalmente.

SUCO DE KIWI COM ÁGUA DE COCO



Ingredientes

- 2 kiwis maduros
- 300 ml de água de coco
- 1 colher de chá de mel ou adoçante natural (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 1 porções

 50 calorias / porção

Benefícios

Melhora a Absorção de Ferro pelo Corpo

Auxilia o Funcionamento Celular

Hidratação do Corpo

Modo de Preparo

- Descasque os kiwis e corte-os em pedaços.
- No liquidificador, bata os kiwis com a água de coco até obter uma mistura homogênea.
- Adoce se desejar, adicione gelo e sirva imediatamente.

ISOTÔNICO NATURAL VERDE



Ingredientes

- 1/2 pepino sem casca
- Suco de 1 limão
- 1 rodela fina de gengibre
- 400 ml de água de coco
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 4 porções

 35 calorias / porção

Benefícios

Ajuda a Melhorar a Digestão

Desintoxicante e Alcalinizante

Excelente Opção para Hidratação

Modo de Preparo

- Corte o pepino em pedaços pequenos e coloque no liquidificador.
- Adicione o suco de limão, o gengibre e a água de coco.
- Bata bem até obter uma mistura homogênea.
- Coe, se desejar, e sirva com gelo.

SUCO PARA COMBATER INCHAÇO ABDOMINAL



Ingredientes

- 2 fatias de abacaxi
- 1/2 pepino sem casca
- 1 rodela fina de gengibre
- 5 folhas de hortelã
- 250 ml de água
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 3 porções

 40 calorias / porção

Benefícios

Alivia o Inchaço Abdominal

Auxilia na Digestão

Tem Propriedades Anti-Inflamatórias

Modo de Preparo

- Corte o abacaxi e o pepino em pedaços pequenos.
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.
- Coe, se desejar, e sirva com gelo.

SUCO PARA COMBATER A CELULITE



Ingredientes

- 1 fatia grossa de abacaxi
- 1 rodela média de gengibre
- 1 colher de sopa de semente de chia
- 1 folha de couve
- Suco de 1 limão
- 300 ml de água de coco
- Gelo a gosto

Estimativa



10 min



1 porções



150 calorias / porção

Benefícios

Reduz a Aparência da Celulite

Hidrata a Pele e Melhora a Elasticidade

Ajuda na Eliminação de Toxinas

Modo de Preparo

- Lave bem todos os ingredientes.
- No liquidificador, adicione o abacaxi, o gengibre, a couve, o suco de limão e a água de coco.
- Bata até obter uma mistura homogênea.
- Adicione a chia e misture levemente (não precisa bater).
- Sirva com gelo a gosto.

SUCO PARA PELE FIRME



Ingredientes

- 1 fatia média de melancia
- 200 ml de água de coco
- (cerca de 200g)
- Gelo a gosto
- 1/2 cenoura média
- Suco de 1 laranja
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça

Estimativa



10 min



1 porções



130 calorias / porção

Benefícios

Previne a Flacidez da Pele

Nutre a Pele de Dentro para Fora

Estimula a Produção Natural de Colágeno

Modo de Preparo

- Lave bem todos os ingredientes.
- Bata a melancia, a cenoura, o suco de laranja e a água de coco no liquidificador até ficar homogêneo.
- Acrescente as sementes de linhaça e misture sem bater.
- Sirva com gelo a gosto.

SUCO PARA DAR BRILHO AOS CABELOS



Ingredientes

- 1 cenoura média
- 1 fatia de abacaxi
- 300 ml de água de coco
- 1 colher de sopa de sementes de girassol
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 3 porções

 70 calorias / porção

Benefícios

Promove o Brilho Natural dos Cabelos

Fortalece os Fios

Melhora a Circulação do Couro Cabeludo

Modo de Preparo

- Descasque e corte a cenoura em pedaços pequenos.
- No liquidificador, bata a cenoura, o abacaxi e a água de coco até obter uma mistura homogênea.
- Acrescente as sementes de girassol, misture bem e sirva com gelo.

SUCO SUAVE PARA CRIANÇAS



Ingredientes

- 1 maçã pequena sem casca
- 1/2 pera sem casca
- 1/2 cenoura pequena
- 200 ml de água de coco
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 45 calorias / porção

Benefícios

Promove a Digestão e o Sistema Imunológico

Ajuda no Crescimento Saudável

Contribui para Boa Função Muscular

Modo de Preparo

- Corte a maçã, a pera e a cenoura em pedaços pequenos.
- Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter um suco homogêneo.
- Se necessário, coe e sirva gelado.

SUCO REFRESCANTE (GOIABA E MARACUJÁ)



Ingredientes

- 1 goiaba média sem casca
- 1 maracujá maduro
- 200 ml de água de coco
- Mel ou adoçante natural a gosto (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 2 porções

 60 calorias / porção

Benefícios

Propriedades Calmantes

Equilibra os Fluidos do Corpo

Rico em Vitamina A e Vitamina C

Modo de Preparo

- Retire a polpa do maracujá e corte a goiaba em pedaços.
- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.
- Adoce se necessário, e sirva com gelo.

SUCO REFRESCANTE (MAMÃO E AMEIXA)



Ingredientes

- 1 fatia média de mamão
- 2 ameixas secas sem caroço
- 200 ml de água de coco
- Mel ou adoçante natural a gosto (opcional)
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 3 porções

 65 calorias / porção

Benefícios

Fonte de Enzimas Digestivas e Fibras

Prevenção de Constipação

Rica em Energia Natural

Modo de Preparo

- Hidrate as ameixas em um pouco de água por 10 minutos (opcional, para facilitar o processamento).
- No liquidificador, bata o mamão, as ameixas e a água de coco até obter uma mistura homogênea.
- Adoce se necessário, e sirva com gelo.

SUCO ALARANJADO



Ingredientes

- Suco de 1 laranja
- 1/2 cenoura média
- 1/2 pêsego maduro
- 200 ml de água de coco
- Gelo a gosto

Estimativa

 5 min

 1 porções

 55 calorias / porção

Benefícios

Fortalece o Sistema
Imunológico

Excelente para Saúde
dos Olhos e Pele

Mantém a Pele Saudável

Modo de Preparo

- Descasque e corte a cenoura em pedaços pequenos.
- Bata no liquidificador o suco de laranja, a cenoura, o pêsego e a água de coco até obter uma mistura homogênea.
- Sirva com gelo e consuma imediatamente.

CHÁ DE ERVA-DOCE COM CAMOMILA



Ingredientes

- 1 colher de chá de erva-doce seca
- 1 colher de chá de camomila seca
- 300 ml de água filtrada
- Mel ou adoçante natural (opcional e apenas para crianças acima de 1 ano)

Estimativa



10 min



2 porções



5 calorias / porção

Benefícios

Alívio de Cólicas Intestinais

Efeito Calmante e Reduz o Estresse

Auxilia na Digestão

Modo de Preparo

- Ferva a água e desligue o fogo.
- Adicione a erva-doce e a camomila, tampe e deixe em infusão por 5 minutos.
- Coe e espere esfriar até atingir uma temperatura morna ou fria antes de servir.
- Adoce se necessário e ofereça à criança.