



DIETA DETOX DE 7 DIAS

COMO DESINTOXICAR SEU CORPO DE FORMA PRÁTICA E SABOROSA

DRA. ELODIA AVILA
CRM: 74727

**SABER
VIVER**
by Dra. Elodia Avila

INTRODUÇÃO

A agitação do dia a dia, principalmente nas grandes metrópoles, é resultado de uma busca desenfreada por dinheiro, bens materiais e sucesso profissional. Em virtude disto, a maioria das pessoas alega não ter tempo para cuidar do corpo e da alimentação, renegando até mesmo a própria saúde.

Os conhecidos fast foods expandiram suas redes, com a assertiva de que “não há nada melhor do que um lanche para saciar a fome”, isto em meio à falta de tempo para se consumir uma alimentação saudável.

Geralmente, estes lanches são feitos à base de conservantes, corantes e outras substâncias artificiais que, além de não promoverem uma nutrição adequada, jogam em nosso organismo muitas substâncias tóxicas.

As consequências disto são rápidas e visíveis: inchaço corporal, acúmulo de gordura, aumento do colesterol ruim, mal estar, dificuldades de digestão, intestino preso, dentre outras.

A razão de compartilhar com você a minha experiência profissional como médica é de poder auxiliar o maior número de pessoas a buscarem uma reeducação alimentar, que se traduzirá em corpos mais enxutos, rejuvenescidos e saudáveis.

Porém, antes de começar uma dieta, é imprescindível limpar as toxinas que foram ingeridas durante meses ou anos de má alimentação. Por este motivo, decidi condensar neste e-book, de maneira simplificada, parte das minhas pesquisas em desintoxicação corporal, no intuito de se obter uma melhor qualidade de vida.

Considerando todos estes fatores, elaborei uma dieta detox, que você poderá fazer em apenas 7 (sete) dias, sem passar fome, de forma natural e equilibrada. Você se surpreenderá com as mudanças que sentirá em seu organismo, incluindo uma significativa eliminação de peso corporal.

Prepare-se para aumentar a sua autoestima que, indubitavelmente, acontecerá em sua vida.

Sumário

Parte 1: Protocolo Detox para 7 dias.....3 a 9

- ▶ 1. Perca até 3 KG em 7 dias e ganhe mais disposição.....3
- ▶ 2. Dieta Detox: Limpando nosso organismo.....4 a 5
- ▶ 3. Dicas gerais de Detox.....6 a 7
- ▶ 4. Você tem a motivação?.....8 a 9

Parte 2: Dieta Detox.....10 a 17

Parte 3: Receitas.....18 a 73

- ▶ Arroz sono reparador.....19
- ▶ Biscoito bio.....20
- ▶ Biscoito salgado germinado.....21
- ▶ Pate de castanhas.....22
- ▶ Bolo de cenoura delicioso.....23
- ▶ Brócolis e tomate é Vida.....24
- ▶ Calda de castanhas.....25
- ▶ Caldo de Osso (Bone Broth).....26
- ▶ Caldo Frango Leve.....27
- ▶ Caldo Panela do Bem.....28
- ▶ Chás Desintoxicantes.....29
- ▶ Chá de Coentro / Chá de Camomila.....30
- ▶ Chá de Stévia / Chá de Bardana.....31

- ▶ Chá de Especiarias / Chá Verde.....32
- ▶ Chá de Abacaxi / Chá de Ginseng.....33
- ▶ Chá de Cavalinha / Chá para Mente Lúcida.....34
- ▶ Chá de Hibisco / Chá de Capim Santo.....35
- ▶ Chá de dente de Leão.....36
- ▶ Creme de Abacate.....37
- ▶ Cuscuz de Quinoa.....38
- ▶ Frango Detox.....39
- ▶ Frango Digestivo.....40
- ▶ Hamburguer Amigo.....41
- ▶ Iogurte Natural Caseiro.....42
- ▶ Iogurte Natural Grego Caseiro.....43
- ▶ Coalhada Caseira.....44
- ▶ **Lanche da Manhã Detox**.....45
- ▶ Suco Detox todo dia.....46
- ▶ Opções para acompanhar o suco detox todo dia.....47
- ▶ Maça Divina.....48
- ▶ Manteiga Ghee ou Manteiga Indiana.....49
- ▶ Molho Digestivo para Pratos Quentes.....50
- ▶ Mousse de Chocolate Frufu.....51
- ▶ Omelete Detox.....52
- ▶ Pão Delicioso.....53

Sumário

Receitas18 a 73

- ▶ Pasta de Chia.....54
- ▶ Peixe Paraíso.....55
- ▶ Peixe Sono Reparador.....56
- ▶ Picolé Crocante de Maracujá.....57
- ▶ Vitamina Relax.....58
- ▶ Tomates Assados Sabor Intenso.....59
- ▶ Suco One Day.....60
- ▶ Sorvete Detox de Cacau.....61
- ▶ Sorvete de Graviola.....62
- ▶ Sopa de Frango Detox.....63
- ▶ Sopa de Abobrinha com Tomates.....64
- ▶ Sopa de Abóbora Detox.....65
- ▶ Smoothie Vert.....66
- ▶ Smoothie Detox.....67
- ▶ Smoothie de Chá Verde.....68
- ▶ Salada Detox de Grão-de-Bico.....69
- ▶ Salada Detox de Abacate.....70
- ▶ Salada de Quinoa Fresh.....71
- ▶ Salada Cítrica.....72
- ▶ Sardinhas Nutritivas.....73

Considerações Finais74

Referências75 a 77

PARTE 1: PROTOCOLO DETOX PARA 7 DIAS

1. PERCA ATÉ 3 KG EM 7 DIAS E GANHE MAIS DISPOSIÇÃO

Este protocolo é uma sugestão para ser feito quando sua intenção é dar uma desintoxicada e uma recarregada nas energias. Com essa dieta você dorme melhor, fica mais feliz e com a pele mais bonita.

Também dá mais disposição, maior inteligência e de quebra, perde alguns quilinhos em excesso. Estas receitas, dicas e dietas são para pessoas adultas e saudáveis ou que queiram ter melhor qualidade de vida. Sempre consulte seu médico antes de se submeter a dietas, ainda que seja com produtos naturais.

Esperamos pelo menos dois meses para ser repetido.

PARTE 1: PROTOCOLO DETOX PARA 7 DIAS

2. DIETA DETOX: LIMPANDO NOSSO ORGANISMO

Ao começar uma dieta, muitas pessoas percebem a demora para surgirem os resultados tanto no campo estético, quanto nas mudanças internas do corpo. Importante mencionar que, um dos motivos, tem a ver com os alimentos que você consumia antes da dieta.

A maioria dos alimentos está contaminada com substâncias tóxicas, que causam diversos processos inflamatórios no organismo e, por consequência, fazem com que não se consiga exercer as funções corretamente.

Considerando-se o que foi supramencionado, é relevante observar que, para equilibrar o

organismo antes de qualquer dieta, é bastante recomendado que se faça uma limpeza interna ou uma Dieta Detox, pois desintoxicar o corpo é a melhor maneira para começar uma dieta.

Ela ajudará o corpo a eliminar as toxinas acumuladas por causa do consumo de alimentos processados e/ou industrializados, como açúcar refinado, gorduras saturadas, gorduras trans e hidrogenadas.

Antigamente, no início de cada estação do ano, era costume dos membros da família fazerem uma desintoxicação alimentar. Nossos ancestrais usavam laxativos e vermífugos para isso. Eles entendiam que era preciso se limpar de vez em quando com o objetivo de purificar os órgãos do corpo. Atualmente, sabemos que eles não estavam errados. A carga tóxica dos alimentos que ingerimos e dos poluentes com que estamos em contato no dia a dia sobrecarrega não apenas os rins e o fígado, mas também todo o sistema linfático. O detox é um meio eficaz para facilitar a ação depurativa desses órgãos, possibilitando suas funções naturais.

As toxinas dificultam o emagrecimento, causam envelhecimento, expõem o organismo a doenças, diminuem a atividade mental e a capacidade de concentração. A intoxicação também causa dores de cabeça, fadiga, problemas intestinais, inchaços e dificuldade para processar e eliminar os alimentos, tornando a digestão mais lenta e menos eficiente.

Você já percebeu que ao começarem uma dieta, para muitas pessoas, os resultados demoram a aparecer? Parece que, mesmo com mudanças radicais no regime, nada muda em seus metabolismos. Em decorrência disso, muitas acabam desistindo e voltam a engordar, retornando aos seus maus hábitos alimentares.

Portanto, se você pretende equilibrar o organismo antes de qualquer dieta, recomenda-se veementemente fazer uma limpeza interna, seguindo os passos delimitados por uma Dieta Detox.

Para você entender melhor, imagine a seguinte hipótese: o que aconteceria caso alguém colocasse gasolina de excelente qualidade em um veículo cujo

motor estivesse enferrujado e empoeirado? Não seria melhor primeiro limpar e desenferrujar esse motor para depois colocar o combustível?

Pois este é o princípio do Detox. Limpar e desenferrujar o nosso corpo para podermos receber o alimento de qualidade e absorvê-lo melhor. Portanto, o grande objetivo de fazer uma Dieta Detox é reduzir ou eliminar o excesso de toxinas que se acumulam no organismo.

PARTE 1: PROTOCOLO DETOX PARA 7 DIAS

3. DICAS GERAIS DE DETOX

A grande dúvida de muitos que pretendem colocar em prática tal dieta é:

Por onde devo começar? O que preciso fazer?

Para ajudá-lo (a), seguem algumas dicas importantes para iniciar a dieta detox:

Prefira sempre alimentos orgânicos;

Aumente a ingestão de frutas, legumes, chá verde, gengibre, limão, grãos crus, azeite de oliva, óleo de coco, e água de coco;

Comer devagar também é uma ótima maneira de desintoxicar;

A água é essencial. A dica é se hidratar o suficiente para que sua urina seja sempre transparente;

Faça exercícios físicos e sauna seca para transpirar bastante,

Alguns alimentos podem prejudicar esse processo e devem ser evitados durante o Detox como os alimentos que sobrecarregam o fígado. Estes são: as gorduras, carboidratos simples (como açúcar e farinha refinados), álcool e cafeína.

Não coma produtos com edulcorantes artificiais, como o aspartame, ciclamato ou sacarina. Eles estão presentes na grande maioria de alimentos light ou diet.

Preste atenção nos rótulos!

Precisamos começar a prestar mais atenção nos rótulos dos alimentos industrializados com o fim de minimizar a ingestão de quantidade de substâncias nocivas à saúde.

Por exemplo, se um alimento possui mais de cinco produtos no seu rótulo de nomes pouco familiares, não naturais, já é considerado Ultra Processado, sendo mais prejudicial que os processados. Fuja deles!

Estes produtos estranhos ao organismo serão processados e eliminados pelo fígado e chegará um tempo em que seu fígado não suportará mais a carga excessiva de produtos tóxicos a depurar. Isto poderá causar alergias, doenças crônicas, e câncer.

Obs.: Chás desintoxicantes e água pura à vontade durante todos os dias dessa dieta.



PARTE 1: PROTOCOLO DETOX PARA 7 DIAS

4. VOCÊ TEM A MOTIVAÇÃO?

Antes de seguir qualquer dieta, é preciso reforçar a sua determinação. Este é o passo definitivo para o sucesso em seguir corretamente um plano dietético.

Reflita sobre as seguintes questões:

- 1) Você quer ter mais saúde, mais energia e mais disposição?
- 2) Quer ficar mais leve, com o raciocínio mais claro e mais feliz?
- 3) Quer desinchar e emagrecer naturalmente?

Se respondeu afirmativamente ao menos uma dessas perguntas, esse é o primeiro passo para conseguir seu objetivo.

Por outro lado, respondeu sim às três perguntas?

Decida-se o quanto antes! Não deixe para depois, não adie suas metas! O momento é agora.

Essa é uma semana decisiva, em que seu objetivo maior será desintoxicar o seu corpo no sentido mais amplo: físico, mental e espiritual.

O seu compromisso é pleno com você. Sua saúde deve ser sua prioridade essencial. Esqueça as desculpas, aliás, nem as ouça.

Questionamentos irão surgir em sua cabeça, tais como preguiça, falta de tempo, falta de ânimo, fome, fraqueza, entretanto, não deixe que nada disso interfira no seu foco.

Tenha essa meta sempre firme.

Quando surgir incerteza, beba um copo de água e use uma das nossas técnicas de relaxamento e diminuição da compulsão, como uma meditação, por exemplo.

Procure vídeos de meditação para emagrecer e eliminar a ansiedade, pois uma ótima meditação será muito importante para acreditar que você merece se sentir magro, forte e com muita saúde.

E meditação não é religião, não é culto, não é seita. Significa estar em um lugar tranquilo, esquecer de tudo ao seu redor e trazer os pensamentos positivos para a sua mente – de que tudo dará certo, despreendendo-se das barreiras criadas por você mesmo(a), repetindo e gravando no seu subconsciente que você consegue.

Lembre-se sempre das motivações que o trouxeram até aqui e das razões de ter iniciado essa dieta. Envolve-se emocionalmente. Afinal de contas, uma semana é muito pouco tempo em sua vida e os benefícios serão maravilhosos.

Vale à pena apostar nesse desafio.

Tenha mais paixão por você e sinta o desejo de se enxergar mais saudável e com o corpo mais tonificado. Ao fazer isso, você se torna mais motivado.

Sinta que a dieta será fácil e prazerosa, que foi uma decisão sua e que você é muito importante.

Faça um desafio consigo e celebre a cada dia superado!

PARTE 2: DIETA DETOX

Nas próximas páginas você encontrará a dieta detox para os 7 (sete) dias. É imprescindível que faça conforme descrito em cada cardápio.

Não deixe de fazê-la nenhum dia, pois não terá o efeito esperado. Neste caso, é melhor esperar um intervalo de tempo e reiniciar a dieta.

Prepare-se e comece hoje. Não adie para a segunda-feira.

Tenho certeza de que você conseguirá.

1º DIA **DIETA DETOX DE 7 DIAS**

DESJEJUM

½ limão espremido com 300 ml de água e uma pitada de sal marinho.

LANCHE DA MANHÃ (cerca de 3 horas após o desjejum)

SUCO DESINTOXICANTE ONE DAY

Obs: No suco da manhã, apenas hoje acrescente:

- ½ xícara (de chá) de mirtilos
- 1 colher (de chá) de mel
- 1 colher (de chá) de óleo de coco
- 1 pitada de canela em pó
- 1 pitada de cravo em pó

ALMOÇO (cerca de 2 a 3 horas após o lanche da manhã)

1 cumbuca de CALDO FRANGO LEVE

LANCHE DA TARDE (cerca de 3 horas após o almoço)

SUCO DESINTOXICANTE ONE DAY

JANTAR (cerca de 3 horas após o lanche da tarde)

1 cumbuca de CALDO FRANGO LEVE

CEIA (cerca de 2 horas após o jantar)

Chá de cardo mariano ou coentro.

2º DIA **DIETA DETOX DE 7 DIAS**

DESJEJUM

½ limão espremido com 300 ml de água e uma pitada de sal marinho

LANCHE (cerca de 3 horas após o desjejum)

LANCHE DE MANHÃ DETOX - este lanche da manhã será repetido durante todo o restante da dieta.

ALMOÇO

1 cumbuca de **SALADA DETOX DE GRÃO-DE-BICO**.

1 cumbuca de **SOPA DE FRANGO DETOX**.

Sobremesa: 1/2 xícara de alguma fruta vermelha (morango, amora, mirtilo, framboesa, cranberries, gojiberrys ou groselha).

LANCHE

1 copo de **SMOOTHIE VERT**

JANTAR

1 cumbuca de **SOPA DE ABÓBORA DETOX**.

Sobremesa: 1 fatia de abacaxi com raspas de limão.

CEIA

Chá de coentro.

3º DIA **DIETA DETOX DE 7 DIAS**

DESJEJUM

½ limão espremido com 300 ml de água e uma pitada de sal marinho

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ DETOX

ALMOÇO

1 cumbuca de SALADA DE QUINUA FRESH

1 filet de FRANGO DIGESTIVO

Sobremesa: 2 colheres de sopa de MOUSSE

FRUFU

LANCHE

1 copo de suco de erva cidreira com limão adoçado com stévia ou xilitol

JANTAR

Um filé de PEIXE PARAÍSO

1 cumbuca de SALADA CÍTRICA

CEIA

Chá de camomila ou bardana

4º DIA **DIETA DETOX DE 7 DIAS**

DESJEJUM

½ limão espremido com 300 ml de água e uma pitada de sal marinho

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ DETOX

ALMOÇO

1 cumbuca de SALADA DETOX DE ABACATE
2 colheres (de sopa) de arroz integral ou biodinâmico com 1 colher (de sopa) de calda de castanhas

Acompanha 1 filé de FRANGO DETOX

Sobremesa: MAÇÃ DIVINA

LANCHE 1

1 copo de SMOOTHIE DETOX

JANTAR

1 cumbuca de SOPA DE ABOBRINHA COM TOMATES

Sobremesa: ½ abacate amassado com meia colher de xilitol e meio limão espremido

CEIA

Chá de raiz de chicória ou de dente de leão.

5º DIA **DIETA DETOX DE 7 DIAS**

DESJEJUM

½ limão espremido com 300 ml de água e uma pitada de sal marinho

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ DETOX

ALMOÇO

2 TOMATES ASSADOS SABOR INTENSO

1 porção de OMELETE DETOX

Sobremesa: 2 colheres (de sopa) de SORVETE DE

GRAVIOLA

LANCHE DA TARDE

1 copo de VITAMINA RELAX

JANTAR

2 colheres de ARROZ SONO REPARADOR

1 filet de PEIXE SONO REPARADOR

CEIA

Chá de camomila

6º DIA **DIETA DETOX DE 7 DIAS**

DESJEJUM

½ limão espremido com 300 ml de água e uma pitada de sal marinho

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ DETOX

ALMOÇO

Uma porção média de CUSCUZ DE QUINUA
Se não colocou peixe no cuscuz: uma porção de CARNE DE PANELA DO BEM OU UMA POSTA DE PEIXE GRELHADO.

Sobremesa: Sorvete de Cacau

LANCHE DA TARDE

Uma fatia de BOLO DE CENOURA DELICIOSO

JANTAR

4 BISCOITOS BIO cobertos e uma porção de SARDINHAS NUTRITIVAS.

CEIA

Chá de coentro

7º DIA **DIETA DETOX DE 7 DIAS**

DESJEJUM

½ limão espremido com 300 ml de água e uma pitada de sal marinho

LANCHE DA MANHÃ

LANCHE DA MANHÃ DETOX

ALMOÇO

1 HAMBÚRGUER AMIGO
1 fatia de PÃO DELICIOSO

Sobremesa: PICOLÉ CROCANTE DE MARACUJÁ

LANCHE DA TARDE

1 copo de SMOTHIE DE CHÁ VERDE

JANTAR

BROCÓLIS E TOMATE É VIDA

Uma porção de carne grelhada de sua preferência coberta com

MOLHO DIGESTIVO PARA PRATOS QUENTES

CEIA

Chá de camomila



PARTE 3: RECEITAS

Todas as receitas contidas aqui foram testadas e aprovadas.

Além de serem feitas com ingredientes selecionados, sendo a grande maioria naturais, são fáceis de encontrar em supermercados ou casas de produtos naturais.

E o melhor: ficam deliciosas.



Receita

ARROZ SONO REPARADOR

INGREDIENTES:

ARROZ

1 xícara de chá de arroz integral ou bio-dinâmico lavado e escorrido.

1/2 xícara de chá de lentilhas germinadas. (Deixar as lentilhas de molho em 500ml de água por 8 horas na geladeira. Desprezar o líquido. Lavar bem. Escorrer e reservar)

1/2 cebola média picada.

1 dente de alho picado.

1/2 colher (de sopa) de óleo de coco.

3 xícaras de chá de água quente.

Sal marinho a gosto.

MOLHO

2 cebolas em rodelas finas.

1 dente de alho picado.

1 colher de sopa de manteiga ghee.

1 colher de pistache picado.

Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

ARROZ

Em uma panela, refogue a cebola, o óleo e o alho até dourar.

Acrescente o arroz e a lentilha e refogue por mais 3 minutos.

Adicione a água e o sal, deixando cozinhar em fogo baixo até secar a água.

Se for necessário, acrescente mais água até que o arroz e a lentilha cozinhem.

Reserve.

MOLHO

Em uma frigideira, coloque todos os ingredientes e refogue por 3 minutos.

Sirva sobre o arroz.





Receita

BISCOITO BIO

INGREDIENTES:

1/2 xícara de semente de linhaça dourada moída

1/2 xícara de farinha de coco

1 colher (de sopa) de creme de leite

1 colher (de sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Misture tudo e acomode em uma forma untada com óleo de coco.

Com uma espátula separe em pedaços de mais ou menos 10X 6cm.

Asse em 180 graus por 20 minutos. Retire e quebre os pedaços.

Está pronto para servir.



Receita

BISCOITO SALGADO GERMINADO

INGREDIENTES:

Uma xícara com uma mistura de sementes hidratadas de sua preferência (pode ser chia, amaranto, quinoa, semente de girassol, de abóbora ou gergelim).

1 ovo

1 colher (de sopa) de óleo de coco

1 colher (de café) de Sal Integral

MODO DE PREPARO

Misture tudo e acomode em uma forma untada com óleo de coco.

Com uma espátula separe em pedaços de aproximadamente 6X6cm.

Asse em 180 graus por 20 minutos.

Retire e quebre os pedaços.

Guarde em um pote de vidro.

Obs: Para hidratar as sementes, basta deixar de molho com 500ml de água pura, na geladeira, por 8 horas. Coe e despreze a água. Enxague bem por três vezes com água pura, coe e reserve.





Receita

PASTA DE CASTANHAS

INGREDIENTES:

5 nozes

2 castanhas do Pará

5 castanhas de caju

5 avelãs

6 pistaches

6 amêndoas

½ colher de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Bata as castanhas em um processador.

Guarde em um pote de vidro na geladeira por até 7 dias.





Receita

BOLO DE CENOURA DELICIOSO

INGREDIENTES:

BOLO

2 cenouras médias orgânicas cruas picadas.
4 ovos.
1 xícara (de chá) de leite de coco.
1/2 xícara (de chá) de óleo de coco.
3/4 de xícara (de chá) de xilitol.
1/2 xícara (de chá) de farinha de arroz.
1/2 xícara (de chá) de farinha de amêndoas.
1 xícara (de chá) de polvilho doce.
3 colheres de sopa de aveia em flocos finos.
1 colher (de sopa) de fermento em pó.
Farinha de arroz para untar.
Óleo de coco para untar.

COBERTURA

2 colheres de sopa de cacau em pó.
2 colheres de sopa de manteiga ghee.
1 colher (de sopa) de xilitol.
1/4 de xícara de água.

MODO DE PREPARO

BOLO

Untar uma forma com óleo de coco e farinha de arroz e pré-aquecer o forno a 180°C.

Bater todos os ingredientes líquidos no liquidificador com as cenouras até ficar uma massa homogênea.

Em seguida, misturar o restante, deixando o fermento por último.

Despejar na forma untada e assar por aproximadamente 45 minutos a 210°C.

COBERTURA DE CHOCOLATE

Misturar todos os ingredientes em fogo baixo e retire logo que começar a ferver. Mexer sempre e despejar sobre o bolo com a mistura ainda morna.





Receita

BRÓCOLIS E TOMATE É VIDA

INGREDIENTES:

- 1 ramo de brócolis lavado e cortado, inclusive com os talos e as folhas (cerca de 400 gramas) cortado em pedaços médios.
- 3 dentes de alho picados.
- 1 cebola média picada.
- 2 xícaras (de chá) de tomates cereja cortados ao meio.
- 1 colher (de chá) de óleo de coco.
- 1 colher rasa (de chá) de sal marinho.



VEJA NO YOUTUBE

MODO DE PREPARO

Refogar o alho e a cebola no óleo até dourar. Acrescentar os tomates. Refogar por 10 minutos e acrescentar o sal.

Colocar os brócolis e continuar a refogar tudo por cerca de 5 minutos.

Os brócolis têm que ficar ao dente, sem perder o viço da cor.





Receita

CALDA DE CASTANHAS

INGREDIENTES:

2 colheres (de sopa) de castanhas do Pará picadas

2 colheres (de sopa) de castanhas de caju picadas

2 colheres (de sopa) de amêndoas picadas

2 colheres (de sopa) de MANTEIGA GHEE

MODO DE PREPARO

Coloque todos os ingredientes em uma frigideira quente até tostar levemente.

Retire e sirva ainda quente sobre o arroz.





Receita

CALDO DE OSSO (BONE BROTH)

INGREDIENTES:

1kg de ossos grandes frescos de carne orgânica.

2 cebolas grandes picadas.

4 talos de aipo, cortados em pedaços pequenos.

2 cenouras orgânicas pequenas, descascadas e cortadas em pedaços maiores.

1 litro de água.

1 colher (de chá) de sal marinho.

MODO DE PREPARO

Asse os ossos em forno alto, pré aquecido até ficarem bem dourados, cerca de 30 minutos.

Colocar os ossos em uma panela e adicionar os demais ingredientes e água até cobrir.

Deixe cozinhar por 5 horas em fogo baixo, tampado, retirando de vez em quando o material sobrenadante.

Se for necessário, adicione água para manter os ossos na maior parte cobertos. Passar por uma peneira de malha fina, em uma tigela grande, e deixe esfriar completamente.

Guarde em frascos de vidro no congelador. Use para enriquecer as suas receitas.





Receita

CALDO FRANGO LEVE

INGREDIENTES:

- 1 peito de frango orgânico picado
- 1 colher (de café) de açafrão da terra
- 1 colher (de café) de óleo de coco
- 1 colher (de sopa) de vinagre de maçã
- ½ cebola média picada
- 1 dente de alho moído
- 1 pitada de pimenta preta a gosto
- 1 pitada de sal marinho não-refinado a gosto
- 1 litro de água pura

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola, alho e açafrão no óleo de coco até as cebolas ficarem transparentes.

Acrescente o vinagre e o frango e continue refogando até dourar.

Acrescente o sal, pimenta e a água e deixe cozinhar por 20 minutos em fogo médio.

Retire do fogo, bata no liquidificador e sirva metade no almoço e metade no jantar.



Receita

CARNE DE PANELA DO BEM

INGREDIENTES:

500g de coxão mole cortado em cubinhos

1 cebola picada

1 dente de alho picado

1/2 pimentão orgânico pelado pequeno e bem picado

1 cenoura pequena picada

2 tomates pelados orgânicos picados

1 xícara (de chá) de CALDO DE OSSO BONE BROTH

1 colher (de sopa) de salsinha picada

1 colher (de chá) de óleo de coco

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o alho e cebola no óleo de coco.

Acrescente a carne e continue a refogar.

Quando a carne estiver começando a dourar, acrescente os demais ingredientes.

Misture bem e refogue em fogo baixo.



PARTE 3: RECEITAS

CHÁS DESINTOXICANTES

Evite o chá mate ou café, pois a cafeína atrapalha o processo de detox e pode alterar a qualidade do sono.

E, quando você dorme mal, o organismo fica debilitado e propício a não conseguir eliminar as toxinas.

CHÁ DE COENTRO

É um chá digestivo, bom para beber após as refeições.

INGREDIENTES

1 colher de sopa de coentro
400 ml de água.

MODO DE PREPARO

Deixar ferver por 5 minutos e manter abafado por mais 10 minutos.
Coar em seguida.

CHÁ DE CAMOMILA

Muito bom para aliviar o stress e para a promoção de um sono reparador.
Beba para relaxar ou uma hora antes de dormir.

INGREDIENTES

1 colher (de sopa) de folhas secas de camomila
1 xícara (de chá) de água fervente.

PREPARO:

Misturar e deixar de infusão por 10 minutos.
Coar em seguida.

CHÁ DE STÉVIA

Bom para adoçar as suas receitas.

INGREDIENTES

1 colher (de sopa) de folhas verdes picadas de stévia

1 xícara de água fervente

MODO DE PREPARO

Misturar e deixar de infusão por 10 minutos.

Coar em seguida.

CHÁ DE BARDANA

Promove o Detox Intestinal.

INGREDIENTES

1 colher de sopa de raiz picada

1 xícara de chá de água fervente

MODO DE PREPARO

Deixar ferver por 5 minutos e manter abafado por mais 10 minutos.

Coar em seguida.

CHÁ DE ESPECIARIAS

Bom para dar ânimo e disposição.

INGREDIENTES

2 cm de raiz de gengibre fresco

1/2 colher de café de alecrim seco

4 ramos de hortelã fresca

1 pitada de noz-moscada

1/2 limão inteiro orgânico, com casca

1 canela em pau

4 cravos

500 ml de água

MODO DE PREPARO

Deixar ferver todos os ingredientes por 5 minutos e manter abafado por mais 10 minutos.

Coar em seguida.

CHÁ VERDE

Emagrece e ajuda a controlar a glicemia.

INGREDIENTES

1 colher (de sopa) de folhas secas de chá verde

1 xícara (de chá) de água fervente

PREPARO:

Misturar e deixar de infusão por 10 minutos.

Coar em seguida.

CHÁ DE ABACAXI

Refrescante e estimulante, beba de preferência gelado.

INGREDIENTES

1 fatia de abacaxi cortada em cubos

Hortelã a gosto

400 ml de água fervente

PREPARO:

Misturar e deixar de infusão por 10 minutos.

Coar em seguida.

CHÁ DE GINSENG

Estimulante e energizante.

Bom para beber antes do treino.

INGREDIENTES

1/2 colher (de café) de pó de ginseng

250 ml de água fervente

PREPARO:

Misturar e deixar de infusão por 10 minutos.

Coar em seguida.

CHÁ DE CAVALINHA

Diurético, antioxidante e antiinflamatório.

INGREDIENTES

1 colher (de sopa) de cavalinha
500 ml de água fervente

MODO DE PREPARO

Misturar e deixar de infusão por 5 minutos.
Coar em seguida.

CHÁ PARA MENTE LÚCIDA

Equilibra o corpo e a mente. Melhora a concentração e traz mais clareza mental.

INGREDIENTES

1 colher (de chá) de folhas e flores secas de centella asiática.
1/2 colher (de café) de pó de ginseng
1/2 colher (de café) de guaraná em pó
500 ml de água

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, exceto o Guaraná. Ferva durante 8 minutos. Deixe repousar coberto por 10 minutos. Coar e deixar esfriar.
Após frio, acrescente o guaraná em pó.
Beba preferencialmente pela manhã.

CHÁ DE HIBISCO

Promove o detox renal e emagrece. O hibisco tem ação diurética, ajudando a eliminar as toxinas. Também é importante para quem retém líquido e tem celulite.

Rico em antioxidantes, o hibisco ainda neutraliza os radicais livres.

INGREDIENTES

½ colher (de sopa) de flores secas de hibisco

1 xícara (de chá) de água fervente

MODO DE PREPARO

Deixar ferver por 5 minutos e manter abafado por mais 10 minutos.

Coar em seguida.

CHÁ DE CAPIM SANTO

Calmante. Promove melhora na qualidade do sono e na ansiedade.

INGREDIENTES

200 ml de água

5 folhas de capim santo

MODO DE PREPARO

Deixar ferver por 5 minutos e manter abafado por mais 10 minutos.

Coar em seguida.

CHÁ DE DENTE DE LEÃO

Promove o detox hepático e renal.

INGREDIENTES

300 ml de água

1 colher (de chá) da planta desidratada.

MODO DE PREPARO

Deixar ferver por 5 minutos e manter abafado por mais 10 minutos.

Coar em seguida.

IMPORTANTE

Esta é uma recomendação geral de chás e de seus benefícios à saúde.

Não recomendamos consumo frequente e contínuo.

Não recomendamos os chás para mulheres grávidas ou que estejam em processo de amamentação de seus bebês, crianças e pessoas que sofrem com pressão baixa, deficiência de vitamina B1, diabetes ou possuem risco de desenvolver deficiência de potássio, dentre outras patologias.

É fundamental consultar o médico de sua confiança para se certificar de que a bebida é adequada para você antes de consumir, principalmente se tiver alguma doença.

A recomendação do chá é para auxiliar à saúde e não utilizar como um tratamento. Siga sempre todas as indicações do médico em relação ao problema em questão. Caso esteja tomando algum medicamento, questione o seu médico também sobre a possibilidade ou não de interação do chá com o remédio.



Receita

CREME DE ABACATE

INGREDIENTES:

1 abacate maduro

1/2 limão espremido

1 colher (de chá) de casca de limão ralado

Pimenta jalapeña picada a gosto

1 pitada de sal



MODO DE PREPARO

Divida o abacate ao meio e retire a semente.

Amasse a polpa com um garfo em uma tigela até formar um purê.

Acrescente o sal, limão e pimenta.

Misture bem.



Receita

CUSCUZ DE QUINOA

INGREDIENTES:

1 xícara (de chá) de tomates orgânicos cortados em cubinhos, sem casca ou semente

½ cebola roxa pequena bem picada

250g de queijo cottage sem lactose

1 xícara (de chá) de quinoa germinada em grão pré-cozida fria (Deixe a quinoa de molho com 500ml de água pura na geladeira de um dia para o outro. Depois, despreze a água e lave os grãos. Escorra e reserve).

1 colher (de sopa) de semente de linhaça

1 colher (de sopa) de chia

1 colher (de sopa) de castanha-do-pará picada

1 colher (de sopa) de amêndoas picadas

1 colher (de sopa) de hortelã picada

1 limão siciliano espremido

2 colheres (de sopa) de azeite extra

Se desejar, pode acrescentar cubinhos de salmão cru à mistura.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e distribua a massa em uma assadeira para bolos previamente untada com azeite e com fatias de ovo finas distribuídas ao redor.

Aperte bem e desenforme sem precisar assar.

Decore com folhinhas de hortelã e castanhas.





Receita

FRANGO DETOX

INGREDIENTES:

2 ramos de orégano fresco bem picado

2 colheres (de sopa) de hortelã picada

1 colher de chá de cúrcuma moída bem picada

1 colher (de sopa) de óleo de coco

Suco de 1 limão

1/2 colher (de café) de pimenta preta moída

1/2 colher (de café) de sal marinho

MANTEIGA GHEE para untar a frigideira

2 peitos de frango de 120 g sem pele.

MODO DE PREPARO

Marinar o frango com os demais ingredientes por duas horas.

Colocar na frigideira untada com MANTEIGA GHEE até dourar de um lado. Virar até dourar do outro lado.

Servir ainda quente.





Receita

FRANGO DIGESTIVO

INGREDIENTES:

- 1 colher (sopa) de chia
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça
- 1 colher (sopa) de castanhas picadas
- 1 colher (sopa) de lascas de amêndoas
- 3 colheres (sopa) de manteiga ghee
- 1/2 colher (de café) de sal marinho
- 2 peitos de frango de 120 g sem pele.
- Óleo de coco para untar a frigideira

MODO DE PREPARO

Empanar os filés de frango com todos os ingredientes.

Colocar na frigideira untada com óleo de coco até dourar de um lado. Virar até dourar do outro lado.

Servir ainda quente.





Receita

HAMBURGUER AMIGO

INGREDIENTES:

1/2 kg de carne magra orgânica bovina moída

4 azeitonas verdes bem picadas

1/2 cenoura orgânica pequena ralada

1 colher (de sopa) de PASTA DE CHIA

1 dente de alho amassado

1/2 cebola média bem picada

1 pitada de canela em pó

1/4 xícara (de chá) de cheiro verde picado

1 colher (de chá) de óleo de coco

Sal orgânico a gosto

MODO DE PREPARO

Misture bem todos os ingredientes.

Forme almôndegas do tamanho desejado com as mãos levemente umedecidas e, depois, achate pra formar os hambúrgueres.

Pode guardar no freezer separados com papel manteiga.

Prepare grelhado em frigideira untada com óleo de coco.





Receita

IOGURTE NATURAL CASEIRO

INGREDIENTES:

1 litro de leite integral morno

100 ml de iogurte (observar nos ingredientes que contêm apenas leite e fermentos lácteos – Não use os que contêm açúcar, gelatina espessante ou outros ingredientes na sua constituição).

MODO DE PREPARO

Misturar os ingredientes e manter por 8 horas em recipiente com tampa, enrolado em pano de prato dentro do forno.

Você pode usar esse próprio iogurte para preparar os próximos. Use aproximadamente 100 ml.





Receita

IOGURTE NATURAL GREGO CASEIRO

INGREDIENTES:

1 litro de leite integral morno

100 ml de iogurte (observar nos ingredientes que contêm apenas leite e fermentos lácteos – Não use os que contêm açúcar, gelatina espessante ou outros ingredientes na sua constituição).



MODO DE PREPARO

A diferença é que esse iogurte é bem mais denso.

Faça do mesmo modo que do IOGURTE NATURAL CASEIRO e, após, coloque uma peneira sobre uma travessa funda e sobre a peneira um pano de prato limpo.

Despeje o iogurte nesse pano e mantenha na geladeira por mais 6 horas.

Assim, todo o soro se separa do iogurte, restando um iogurte com consistência mais cremosa.



Receita

COALHADA CASEIRA

INGREDIENTES:

200ml de IOGURTE TIPO GREGO CASEIRO

1 pitada de sal marinho

1 pitada de pimenta Síria

1 colher (de chá) de suco de limão

1 colher (de sopa) de azeite

Cebolinha picada a gosto para enfeitar

MODO DE PREPARO

Na hora de servir, tempere o iogurte com sal, pimenta, azeite e algumas gotas de limão.

Enfeite com a cebolinha e sirva com pão sírio integral.



PARTE 3: RECEITAS

LANCHE DA MANHÃ DETOX

Aqui estão opções para um lanche saudável e bastante desintoxicante. Para você poder variar, poderá escolher entre um **SUCO DETOX TODO DIA** e uma porção de **CASTANHAS** ou um **SUCO DETOX TODO DIA** e uma porção de **BISCOITO SALGADO DETOX**.





Receita

SUCO DETOX TODO DIA

INGREDIENTES:

1 limão espremido, pode ser com casca se desejar, mas sempre orgânico.

Lembrando que se for com casca, o sabor ficará mais forte.

1 porção de folha verde: Pode ser 1/2 xícara de coentro ou 1/2 xícara de salsinha picada ou uma folha de couve.

1 porção de energético: Pode ser gengibre moído ou canela ou cúrcuma com uma pitada de pimenta preta, ou hortelã picada. Basta uma colher (de café).

1 porção de fruta: Pode ser 1 fatia de abacaxi ou 1/2 maçã ou 1/2 xícara de frutas vermelhas.

Mel: 1 colher (de chá) – apesar de ser calórico, o mel é benéfico para o detox.

MODO DE PREPARO

Se preferir, você pode acrescentar as castanhas ou sementes e 1/2 colher (de sopa) de óleo de coco ao suco detox, formando um Smoothie ao bater com gelo. Nesse caso, o suco já será um lanche completo.



Receita

OPÇÕES PARA ACOMPANHAR O SUCO DETOX TODO DIA

CASTANHAS

Acrescente um pouco de proteína e gordura boa ao seu lanche escolhendo apenas uma das seguintes opções para acompanhar. Varie com uma porção diferente a cada dia.

5 nozes

2 castanhas-do-pará

5 castanhas de caju

5 avelãs

10 pistaches

10 amêndoas

BISCOITO SALGADO GERMINADO

1 xícara de castanhas ou sementes hidratadas por 8 horas: poderá ser chia, amaranto, quinua, semente de girassol, de abóbora ou gergelim (para hidratar, basta deixar de molho em cerca de 500 ml de água, na geladeira, por 8 horas. Lembrar de desprezar essa água do molho, lavar bem os grãos e deixar escorrer o excesso de água).

1 colher (de sopa) de óleo de coco

1 colher (de café) de sal integral

MODO DE FAZER

Misture tudo muito bem e acomode em uma forma de aproximadamente de 30X20 cm, untada com óleo de coco.

Com uma espátula separe em pedaços de 5X5 cm.

Asse em 180 graus por 20 minutos.

Retire e quebre os pedaços.

Guarde em um pote de vidro.



Receita

MAÇA DIVINA

Ingredientes

1 maçã orgânica picada

2 colheres (de sopa) de framboesas
picadas

1 colher (de sopa) de mirtilos

½ colher (de chá) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e refogue em uma frigideira por 10 minutos em fogo baixo.





Receita

MANTEIGA GHEE OU MANTEIGA INDIANA

INGREDIENTES:

200 g de manteiga sem sal

MODO DE PREPARO

Cozinhe a manteiga em fogo médio, mais para alto.

Assim formará uma espuma e, em seguida, ela baixa.

Quando formar a segunda espuma, aguarde alguns minutos e retire do fogo.

Após esfriar, coe e guarde em um vidro.





Receita

MOLHO DIGESTIVO PARA PRATOS QUENTES

INGREDIENTES:

- 1 alho amassado.
- 1 colher (de sopa) de PASTA DE CHIA.
- 1 colher (de sopa) de semente de linhaça.
- 1 colher (de sopa) de castanhas-do-pará bem picadinhas.
- 1 colher (de sopa) de lascas de amêndoas.
- 3 colheres (de sopa) de MANTEIGA GHEE.
- 1 colher (de chá) de óleo de coco.
- 1/2 colher (de café) de açafrão da terra.
- 1 pitada de pimenta-do-reino.
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture tudo e refogue em fogo baixo por um minuto.

Fica excelente para colocar em cima de peixes, assados, arroz integral ou legumes orgânicos cozidos ao vapor.





Receita

MOUSSE DE CHOCOLATE FRUFRU

INGREDIENTES:

- 1 barra de chocolate 70% sem açúcar, sem glúten e sem lactose ou $\frac{3}{4}$ de xícara (de chá) de cacau em pó orgânico
- 3 colheres (de sopa) de manteiga ghee sem sal ou óleo de coco.
- 2 colheres (de sopa) de xilitol (ou conforme paladar)
- 1 colher (de sopa) de café.
- 1 colher (de café) ou de essência de baunilha (a gosto)
- 4 ovos.

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate com a manteiga.

Bata as gemas com o xilitol e misture no chocolate derretido. Acrescente o café ou a essência de baunilha. Reserve.

Bata as claras em neve e misture suavemente na mistura anterior.

Deixar na geladeira por pelo menos duas horas.





Receita

OMELETE DETOX

INGREDIENTES:

- 2 ovos orgânicos
- 1/2 colher (de café) de orégano
- 1/2 colher (de café) de manjeriço
- 1/2 colher (de café) de salsa
- 1/2 colher (de café) de alecrim
- 1/2 colher (de café) de cebolinha
- 1/2 cebola roxa picada
- 1 tomate picado
- 1/2 xícara (de chá) de palmitos picados
- 1/2 xícara (de chá) de aspargos frescos picados
- 1/2 xícara (de chá) de brócolis picados
- 1/2 xícara (de chá) de rúcula picada
- 2 colheres (de sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Misturar todos os ingredientes e fazer uma omelete em uma frigideira untada com óleo de coco.



Receita

PÃO DELICIOSO

INGREDIENTES:

4 ovos orgânicos

1/2 xícara de farinha de amêndoas

1/2 xícara de farinha de polvilho doce

1/2 xícara de farinha de arroz

2 colheres (de sopa) rasas de farinha de coco

1 de colher (de café) de sal

1 colher (de chá) de açúcar demerara orgânico

4 colheres (de sopa) de água morna

5 g de fermento biológico ou meia colher de sopa

5 g de vinagre de maçã ou uma colher de chá

Farinha de arroz para untar

Óleo de coco para untar

MODO DE PREPARO

MASSA DO FERMENTO

Numa vasilha misture o fermento, a água morna e o açúcar. Envolver em pano levemente aquecido e deixe até fermentar.

MASSA DO PÃO

Numa outra vasilha, bata os ovos e acrescente os demais ingredientes. Misture delicadamente com a massa do fermento.

Despeje em uma forma pequena de pão untada com farinha de arroz e óleo de coco.

Coloque em forno pré-aquecido e asse por 25 - 30 minutos a 180° C.





Receita

PASTA DE CHIA

INGREDIENTES:

1/2 xícara (de chá) de chia germinada (Para germinar a chia, deixe de molho com 500 ml de água pura na geladeira de um dia para o outro. Depois, despreze a água e lave os grãos. Escorra e reserve).

3 colheres (sopa) de água fervida

MODO DE PREPARO

Deixe a chia germinada misturada com a água quente por 20-30 minutos em uma xícara tampada até formar um gel.

Use esse gel para espessar receitas.





Receita

PEIXE PARAÍSO

INGREDIENTES:

2 postas de peixe branco orgânico de sua preferência

Suco de 1 limão grande siciliano

Salsinha ou coentro a gosto

Sal marinho integral a gosto

1/2 colher (de café) de cominho em pó

1/2 colher (de café) de tomilho em pó

Pimenta caiena a gosto

1/2 colher (de sopa) de azeite extra virgem

1/2 colher (de sopa) de MANTEIGA GHEE

1 dente de alho picado a gosto

1/2 cebola média picada

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira pré-aquecida com o óleo de coco e a manteiga, coloque o alho e a cebola. Deixe refogar até dourar.

Coloque os filés de peixe delicadamente. Grelhe o peixe até dourar embaixo e vire para o outro lado.

Despeje sobre os filés o restante dos ingredientes misturados.

Retire logo após grelhar o outro lado para que fique macio por dentro.



Receita

PEIXE SONO REPARADOR

INGREDIENTES:

- 2 postas de peixe orgânico de sua preferência
- 1/2 colher (de sopa) de azeite extra virgem
- 1/2 colher (de sopa) de MANTEIGA GHEE
- 1/2 cebola média picada
- 1 dente de alho picado
- 2 polpas de maracujá com as sementes
- 1 colher de sopa de sementes de abóbora germinadas (deixar de molho com 200 ml de água por 8 horas na geladeira. Desprezar o líquido. Lavar e coar. Reserve).
- 1/2 colher (de sopa) de salsinha picada
- 1/2 colher (de café) de cominho em pó
- 1/2 colher (de café) de tomilho em pó
- Sal marinho integral a gosto
- Óleo de coco para untar a frigideira

MODO DE PREPARO

MOLHO

Em uma frigideira pré-aquecida, coloque as sementes de abóbora até dar uma leve tostada. Acrescente o óleo de coco e a manteiga e coloque o alho e a cebola, refogando em temperatura baixa até dourar. Acrescente o restante dos ingredientes, refogue mais um pouco e reserve.

PEIXE

Coloque os filés de peixe delicadamente em uma frigideira untada com óleo de coco. Grelhe o peixe até dourar embaixo e vire para o outro lado. Retire logo após grelhar o outro lado para que fique macio por dentro.

Despeje o molho reservado por cima dos filés de peixe e sirva.





Receita

PICOLÉ CROCANTE DE MACARUJÁ

INGREDIENTES:

4 bananas bem maduras.

6 colheres (de sopa) de polpa de maracujá (com o caroço).

1 colher (de sopa) de óleo de coco.

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador, bata bem as bananas até ficar uma pasta bem homogênea.

Acrescente o maracujá e o óleo de coco e bata deixando ainda alguns pedacinhos da semente de maracujá (a gosto).

Divida a mistura em forminhas de picolé ou de gelo.

Leve ao congelador por pelo menos 4 horas ou até congelar.





Receita

VITAMINA RELAX

INGREDIENTES:

1/2 banana prata

1 colher (de sopa) de aveia

1 colher (de sopa) de mel

1 copo de leite de amêndoas

1/2 colher (de sopa) de óleo de coco

MODO DE PREPARO

Bater tudo no liquidificador e beba em seguida.



Receita

TOMATES ASSADOS SABOR INTENSO

INGREDIENTES:

4 tomates

4 dentes de Alho cortados ao meio

4 colheres (de sopa) de azeite de oliva

Orégano a gosto

Manjeriço a gosto

Sal integral a gosto

Pimenta-do-reino para polvilhar

Azeite para regar

MODO DE PREPARO

Lave os tomates, corte-os ao meio no sentido longitudinal.

Coloque os tomates em uma assadeira untada com óleo de coco, virados com a parte cortada para cima.

Cubra os tomates com os ingredientes e faça uma abertura no meio de cada um para colocar o alho.

Polvilhe com pimenta-do-reino
Leve para assar em forno pré-aquecido a 180° C por 20 minutos.

Regue com azeite e sirva.

Receita

SUCO ONE DAY

INGREDIENTES:

1 pedaço de 2 cm de talo de aipo orgânico

1 pedaço de 2 cm de pepino orgânico com casca

1/2 maçã pequena orgânica com casca

1/2 folha de couve orgânica

1/2 limão espremido

1 rodela de 0,2 cm de gengibre

5 folhas de coentro orgânico

5 folhas de salsinha orgânica

500 ml de água de coco natural e orgânico



MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.





Receita

SORVETE DETOX DE CACAU

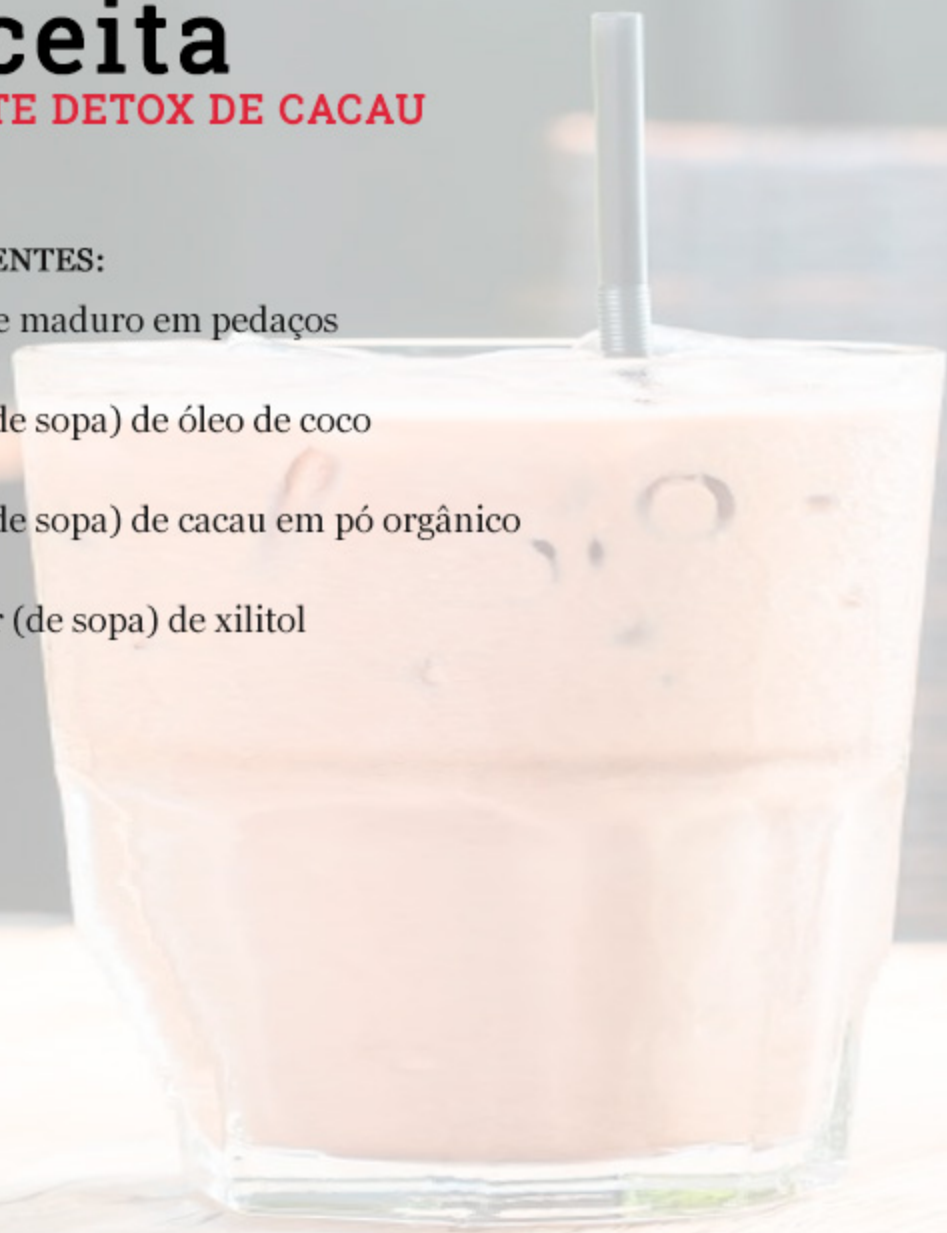
INGREDIENTES:

1/2 abacate maduro em pedaços

1 colher (de sopa) de óleo de coco

1 colher (de sopa) de cacau em pó orgânico

1/2 colher (de sopa) de xilitol



MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e despeje em forminhas.

Guarde no freezer.





Receita

SORVETE DETOX DE GRAVIOLA

INGREDIENTES:

3 claras.

400 g de polpa natural de graviola.

Gelatina em folha ou em pó incolor.

Prepare meia xícara diluída em água morna.
1 xícara de IOGURTE INTEGRAL NATURAL.

Xilitol à vontade.



MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e adicione a polpa da graviola e o iogurte aos poucos e continue batendo. Incorpore a gelatina à mistura delicadamente.

Misture bem.

Leve ao freezer por 12 horas e sirva em seguida.



Receita

SOPA DE FRANGO DETOX

INGREDIENTES:

- 2 cebolas cortadas em fatias finas.
- 2 dentes de alho.
- 1 colher (de sopa) de óleo de coco.
- 1 colher (de sopa) de vinagre de maçã.
- 500 g de frango picado.
- 1 batata doce pequena em rodela finas.
- 1 mandioquinha pequena em rodela finas.
- 1 tomate italiano bem picado.
- 500 ml de água pura.
- 1 colher (de café) de gengibre ralado.
- 1/2 colher (de café) de açafrão da terra.
- Pimenta preta moída a gosto.
- Sal a gosto.
- Salsinha ou coentro picados à vontade para decorar.
- Azeite para servir.

MODO DE PREPARO

Deixe a cebola de molho em um pouco de água e vinagre por 10 minutos.

Despeje o líquido.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo de coco até a cebola ficar transparente.

Acrescente o frango e o tomate e refogue até ficar dourado.

Acrescente a batata, a mandioquinha e a água. Cozinhe em fogo médio por 40 minutos.
Se preferir cremosa, bata no liquidificador.

Acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhando mais 10 minutos.

Sirva em seguida regando o prato com um fio de azeite e a salsinha ou coentro picados por cima.



Receita

SOPA DE ABOBRINHA COM TOMATES

INGREDIENTES:

- 1 abobrinha média cortada em fatias finas.
- 2 tomates cortados em cubos pequenos.
- 1 cebola média picada.
- 2 dentes de alho pequenos picados.
- 1 xícara (de chá) de salsinha e cebolinha picados.
- 2 xícaras (de chá) de CALDO DE OSSOS BONE BROTH.
- 1 colher (de sopa) de óleo de coco.

MODO DE PREPARO

Refogue a cebola e alho no óleo de coco até dourar.

Acrescente os tomates e a abobrinha e continue refogando por mais 8 minutos, em fogo médio.

Acrescente o caldo de ossos e deixe cozinhar por mais cinco minutos.

Desligue a panela. Acrescente a salsinha e cebolinha e deixe a panela tampada por mais cinco minutos.

Após, sirva.



Receita

SOPA DE ABÓBORA DETOX

INGREDIENTES:

- 1 cebola picada.
- 2 dentes de alho.
- 1 colher (de chá) de óleo de coco.
- 1 colher (de sopa) de vinagre de maçã.
- 1 cenoura pequena descascada e em rodelas.
- 1 inhame pequeno em rodelas.
- 2 xícaras (de chá) de abóbora japonesa descascada e picada.
- 2 tomates italianos picados.
- 2 colheres (de chá) de gengibre ralado.
- 1/2 colher (de café) de açafrão da terra.
- 1 ramo de alecrim.
- Pimenta preta moída a gosto.
- Sal a gosto.
- 500 ml de água pura.
- Salsinha ou coentro picados à vontade para decorar.
- Azeite para servir.

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no óleo de coco até a cebola ficar transparente.

Acrescente o vinagre, a cenoura, o inhame, a abóbora e o tomate e refogue.

Acrescente a água e cozinhe em fogo médio por 40 minutos.

Se preferir cremosa, bata no liquidificador.

Acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhando mais 10 minutos.

Sirva em seguida regando o prato com um fio de azeite e a salsinha ou coentro picados por cima.





Receita

SMOOTHIE VERT

INGREDIENTES:

1 xícara de água gelada.

2 folhas de alface.

1/2 aipo pequeno.

1/2 pepino pequeno.

1 maçã.

1/2 colher (de sopa) de óleo de coco.

Suco de 1 limão.

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e acrescente gelo a gosto.





Receita

SMOOTHIE DETOX

INGREDIENTES:

1/2 limão com casca (se preferir, retire a parte branca do meio para ficar menos amargo e/ou a casca também).

1/2 xícara de coentro.

1 maçã orgânica com casca.

1/2 colher (de café) de cúrcuma ou açafrão da terra.

1 xícara de IOGURTE NATURAL ORGÂNICO.

1 colher (de sopa) de chia.

Pimenta caiena a gosto.

Adoçante a gosto.

Gelo à vontade.

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e sirva.





Receita

SMOOTHIE DE CHÁ VERDE

INGREDIENTES:

1/2 xícara de chá verde concentrado bem gelado

1 banana congelada

2 amêndoas

1/2 colher (de café) de canela em pó

1 colher (de chá) de xilitol

MODO DE PREPARO

Bata tudo no liquidificador e acrescente gelo a gosto.





Receita

SALADA DETOX DE GRÃO-DE-BICO

INGREDIENTES:

1 e 1/2 xícara de grão-de-bico (deixar previamente de molho em 500 ml de água e uma colher de vinagre. Após, despreze o líquido. Enxague bem e reserve).

1 cebola média cortada em fatias finas (deixar previamente de molho em 300 ml de água e uma colher de vinagre. Após, despreze o líquido e reserve).

2 dentes de alho bem picados.

1 tomate em cubos.

1 pimentão em cubos.

1/2 xícara (de chá) de azeitonas fatiadas.

1/2 xícara (de chá) de azeite.

Suco de 1 limão.

1/2 xícara (de chá) de hortelã picada.

Sal marinho a gosto.

MODO DE PREPARO

Cozinhe o grão-de-bico em 500 ml de água pura com uma pitada de sal e um dente de alho até ficar al dente.

Despreze o líquido e o alho e deixe esfriar.

Após, junte todos os ingredientes em uma saladeira.





Receita

SALADA DETOX DE ABACATE

INGREDIENTES:

2 xícaras de abacate maduro em cubos
1 cebola média cortada em fatias finas (deixar previamente de molho em 300 ml de água e uma colher de vinagre. Após, despreze o líquido e reserve).

1 pimenta dedo-de-moça bem picada.

2 tomates em cubos pequenos.

½ xícara (de chá) de azeite.

Suco de 1 limão.

½ xícara (de chá) de salsinha e cebolinha bem picadas.

1 colher (de chá) de coentro bem picado.

Sal marinho a gosto.

MODO DE PREPARO

Junte todos os ingredientes em uma saladeira.





Receita

SALADA DE QUINOA FRESH

INGREDIENTES:

500 g de quinoa germinada (Deixe a quinoa de molho com 500 ml de água pura na geladeira de um dia para o outro. Depois, despreze a água e lave os grãos. Escorra e reserve).

200 ml de água pura.

2 colheres (de sopa) de lascas de amêndoas cruas.

1 colher (de sopa) de passas escuras.

1 colher (de sopa) de azeitonas fatiadas.

1 colher (de sopa) de folhas de hortelã fresca picada.

1 colher (de sopa) de cebolinha picada.

1 colher (de sopa) de salsinha picada.

1 pepino pequeno picado sem sementes.

1 xícara (de chá) de tomates cereja cortados ao meio.

Sal a gosto.

Pimenta a gosto.

Suco de 1 limão.

Azeite.

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa por cerca de 20 minutos com a água, até que a água seja absorvida.

Espera a quinoa esfriar.

Misture todos os demais ingredientes delicadamente e sirva em seguida.





Receita

SALADA CÍTRICA

INGREDIENTES:

1 maçã verde orgânica com casca em cubinhos.

2 xícaras (de chá) de alface picada.

1 laranja descascada cortada em cubinhos.

1 fatia de abacaxi cortada em cubinhos.

1 pepino médio cortado em cubinhos.

2 colheres (de sopa) de azeite de oliva.

1 colher (de sopa) de vinagre de maçã.

Sal marinho a gosto.

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e sirva.





Receita

SARDINHAS NUTRITIVAS

INGREDIENTES:

- 500 g de sardinhas limpas bem picadas
- 300 g de tomate cereja orgânico picado
- 1 colher (de café) de açafrão da terra
- 1 colher (de café) de urucum
- 2 colheres (de sopa) de óleo de coco
- 1 colher (de sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (de sopa) de alcaparras picadas (após lavadas três vezes em água pura e coadas)
- ½ cebola média picada
- 1 dente de alho moído
- 1 pitada de pimenta preta
- 1 pitada de sálvia
- 1 pitada de tomilho
- 1 pitada de sal marinho não-refinado
- Azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Deixar as sardinhas marinando por uma hora, na geladeira, com o vinagre, açafrão, urucum, sálvia, tomilho, pimenta, sal e as alcaparras.

Reserve.

Refogue a cebola e o alho no óleo de coco até as cebolas ficarem transparentes.

Acrescente os tomates cereja e continue refogando até ficarem bem macios.

Acrescente a sardinha com os seus temperos e continue refogando tudo.

Quando estiver tudo bem refogado, desligue o fogo e regue com azeite de oliva. Fica ótimo para comer com **BISCOITOS BIO**.

Pode comer quente ou frio.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Antes de tudo, quero parabenizá-lo (a) por ter conseguido seguir a dieta proposta no decorrer do livro. Você deve estar com um visual melhor, um corpo mais leve e uma pele mais bonita.

Não é preciso sofrer, nem deixar de comer alimentos gostosos. Percebeu quantas receitas saborosas deixei aqui e ainda com opções de substituição, o que estimula a permanecer no seu objetivo? Além do mais, os diversos chás não apenas auxiliam na saúde, mas muitos deles são deliciosos, além de proporcionar noites de sono tranquilas e revigorantes.

Não conseguiu terminar a dieta? Não desanime! Sempre há tempo para recomeçar. Afinal, você é a pessoa mais importante de sua vida e, cuidar de si é uma forma de demonstração que você tem amor próprio e quer elevar sua autoestima.

Em breve você poderá contar com mais material, com mais explicações sobre saúde, qualidade de vida e bem-estar. Aguarde por mais surpresas.

Aguarde por maiores surpresas que irão transformar sua maneira de pensar sobre como ter a verdadeira qualidade de vida. Você merece o melhor!

Para dicas incríveis de saúde, beleza, bem-estar e receitas, entre no meu site e inscreva-se no meu canal do YouTube:

 [VISITAR CANAL DO YOUTUBE](#)

 [VISITAR O BLOG SABERVIVER](#)

REFERÊNCIAS BIOGRÁFICAS

1. JORDAN, Amy. Why detox may help support your healthy body. 2016.
2. SOLUTIONS, Natural et al. Health Benefits of Organic Food. health, 2014.
3. DENIS HAMILTON, STEPHEN CROSSLEY. Pesticide residues in food and drinking water: human exposure and risks. John Wiley & Sons, 2004.
4. CLANCY, Katherine L. The role of sustainable agriculture in improving the safety and quality of the food supply. American Journal of Alternative Agriculture, v. 1, n. 1, p. 11-18, 1986.
5. HESS, David J. The raw and the organic: Politics of therapeutic cancer diets in the United States. The Annals of the American Academy of Political and Social Science, v. 583, n. 1, p. 76-96, 2002.
6. MITHA, Madhu; DIVYA, B.; JAIN, Simmi. Formulation and quality analysis of detox drink. 2016.
7. JANG, Jin Ho et al. In vitro and in vivo. Food Science and Biotechnology, v. 25, n. 3, p. 905-909, 2016.
8. JUSTINE SAN FILIPPO MS, C. H. C. How to Naturally Detox. Alternative Medicine, n. 21, p. 16, 2015.
9. HASSAN, Snur; HUSSEIN, Adel J.; SAEED, Azad K. Role of green tea in reducing epidermal thickness upon ultraviolet light-B injury in BALB/c mice. Advances in Biology, v. 2015, 2015.
10. ACHARYYA, Nirmallya; CHATTOPADHYAY, Sandip; MAITI, Smarajit. Chemoprevention against arsenic-induced mutagenic DNA breakage and apoptotic liver damage in rat via antioxidant and SOD1 upregulation by green tea (Camellia sinensis) which recovers broken DNA resulted from arsenic-H₂O₂ related in vitro oxidant stress. Journal of Environmental Science and Health, Part C, v. 32, n. 4, p. 338-361, 2014.
11. ABDEL-AZEEM, Amal S. et al. Hepatoprotective, antioxidant, and ameliorative effects of ginger (Zingiber officinale Roscoe) and vitamin E in acetaminophen treated rats. Journal of dietary supplements, v. 10, n. 3, p. 195-209, 2013.
12. KIM, Mi Joung et al. Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. Nutrition Research, v. 35, n. 5, p. 409-420, 2015.
13. KIM, Jung Hee; NA, Hye Bog; KIM, Mi Joung. Effects of the lemon detox program on body fat reduction and detoxification in Korean overweight women (LB354). The FASEB Journal, v. 28, n. 1 Supplement, p. LB354, 2014.

REFERÊNCIAS BIOGRÁFICAS

14. BRADLEY, Ronald. You can reduce stress--lose weight--detoxify--stop smoking--increase energy with living foods. *Townsend Letter for Doctors and Patients*, p. 86-89, 2003.
15. LEIGH, Tina. *Balanced Raw: Combine Raw and Cooked Foods for Optimal Health, Weight Loss, and Vitality Burst: A Four-Week Program*. Fair Winds Press (MA), 2013.
16. OCHOA, Julio J. et al. Aging-related oxidative stress depends on dietary lipid source in rat postmitotic tissues. *Journal of bioenergetics and biomembranes*, v. 35, n. 3, p. 267-275, 2003.
17. SCHILLING, Ray. *Health Benefits Of Coconut Oil*. Health, 2015.
18. CALBOM, Cherie; SHILHAVY, Brian. How to Help Your Thyroid With Virgin Coconut Oil. *Diakses pada tanggal*, v. 10, 2007.
19. BOX, Amanda. *Metabolic Syndrome: A Recipe for Disaster*. *Issues*, v. 2016, n. 2015, 2014.
20. MITHA, Madhu; DIVYA, B.; JAIN, Simmi. *Formulation and quality analysis of detox drink*. 2016.
21. BUCKLEY, Louise Anne. Are dogs that eat quickly more likely to develop a gastric dilatation (+/-volvulus) than dogs that eat slowly?. *Veterinary Evidence*, v. 1, n. 4, 2016.
22. OHKUMA, T. et al. Association between eating rate and obesity: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Obesity*, v. 39, n. 11, p. 1589, 2015.
23. MCKENZIE, Amy L. et al. Urine color as an indicator of urine concentration in pregnant and lactating women. *European journal of nutrition*, v. 56, n. 1, p. 355-362, 2017.
24. BURCHFIELD, J. M. et al. 24-h Void number as an indicator of hydration status. *European journal of clinical nutrition*, v. 69, n. 5, p. 638, 2015.
25. FORTES, Matthew B. et al. Is this elderly patient dehydrated? Diagnostic accuracy of hydration assessment using physical signs, urine, and saliva markers. *Journal of the American Medical Directors Association*, v. 16, n. 3, p. 221-228, 2015.
26. HOLMES, Nicola et al. The Effect of Exercise Intensity on Sweat Rate and Sweat Sodium and Potassium Losses in Trained Endurance Athletes. *Annals of Sports Medicine and Research*, v. 3, n. 2, p. 1-4, 2016.

REFERÊNCIAS BIOGRÁFICAS

27. COOK, Royer F. et al. A Web-based health promotion program for older workers: Randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, v. 17, n. 3, 2015.
28. LAVALLARD, Vanessa J.; GUAL, Philippe. Autophagy and non-alcoholic fatty liver disease. *BioMed research international*, v. 2014, 2014.
29. MA, Jiantao et al. Sugar-sweetened beverage, diet soda, and fatty liver disease in the Framingham Heart Study cohorts. *Journal of hepatology*, v. 63, n. 2, p. 462-469, 2015.
30. PALMNÄS, Marie SA et al. Low-dose aspartame consumption differentially affects gut microbiota-host metabolic interactions in the diet-induced obese rat. *PloS one*, v. 9, n. 10, p. e109841, 2014.
31. GUL, Sarah S. et al. Inhibition of the gut enzyme intestinal alkaline phosphatase may explain how aspartame promotes glucose intolerance and obesity in mice. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, v. 42, n. 1, p. 77-83, 2016.
32. SOFFRITTI, Morando et al. The carcinogenic effects of aspartame: The urgent need for regulatory re-evaluation. *American journal of industrial medicine*, v. 57, n. 4, p. 383-397, 2014.