



+ de **100**

Bebidas *DETOX*

MAIS SAÚDE

AVISO LEGAL

Este material faz parte da Mais Saúde.

Qualquer dúvida, sugestão ou reclamação, entre em contato pelo nosso e-mail: suporte: **detox@equipemaissaude.site**

Todas as dicas e conceitos apresentados neste livro têm como objetivo apenas informar e educar.

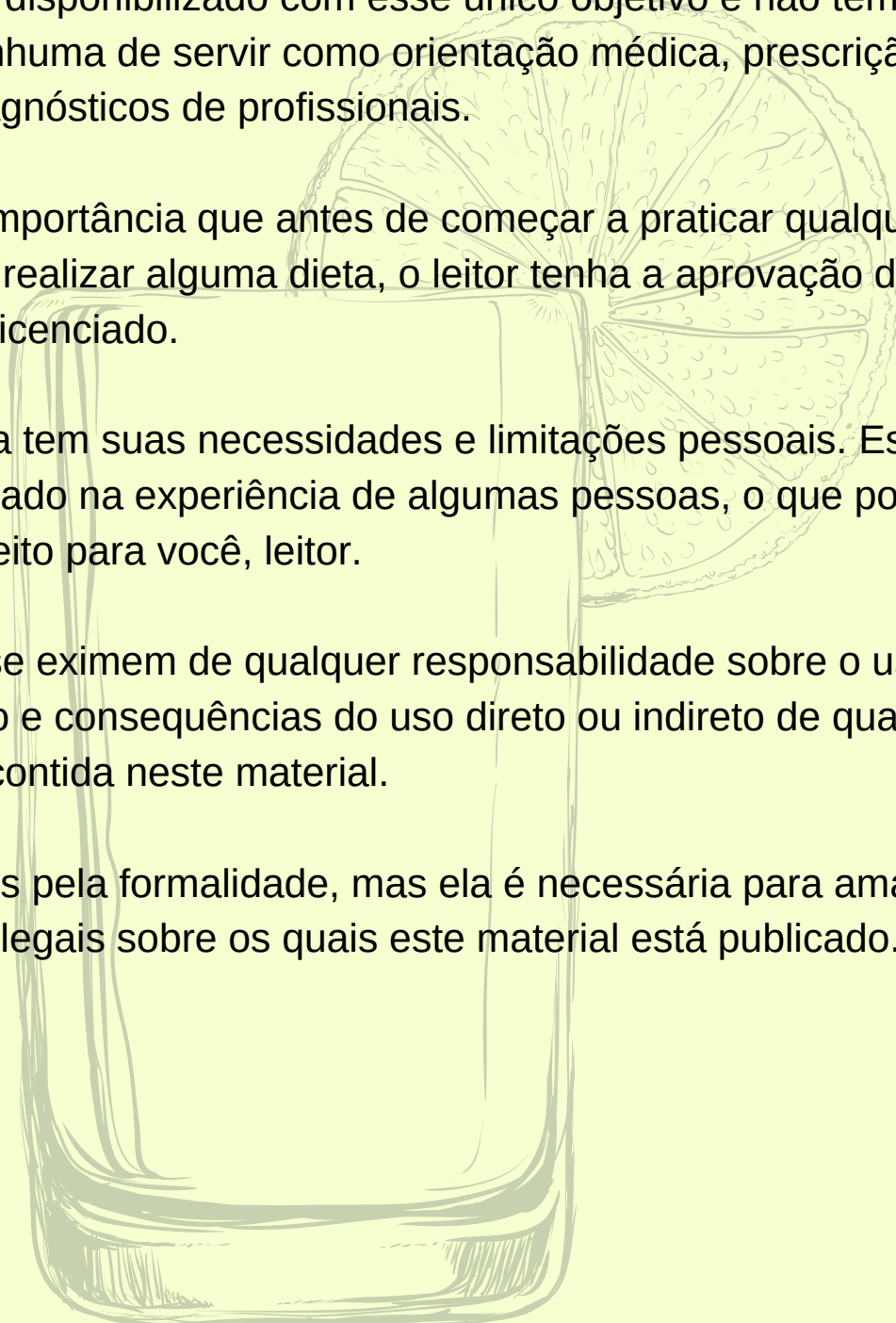
Este livro foi disponibilizado com esse único objetivo e não tem intenção nenhuma de servir como orientação médica, prescrição ou substituir diagnósticos de profissionais.

É de suma importância que antes de começar a praticar qualquer exercício ou realizar alguma dieta, o leitor tenha a aprovação de um profissional licenciado.

Cada pessoa tem suas necessidades e limitações pessoais. Este livro foi baseado na experiência de algumas pessoas, o que pode não ser perfeito para você, leitor.

Os autores se eximem de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto ou indireto de qualquer informação contida neste material.

Desculpe-nos pela formalidade, mas ela é necessária para amarrar os aspectos legais sobre os quais este material está publicado.



Suco Detox Abacaxi e aveia	Página 7
Suco de morango com acerola	Página 7
Suco verde Detox	Página 7
Suco de Acerola com laranja	Página 8
Suco de ameixa com framboesa	Página 8
Suco de ameixa-preta com uva e morango	Página 8
Suco de morango com cereja e maracujá	Página 9
Suco de cereja com amora e pêsego	Página 9
Suco de melancia com açaí e guaraná	Página 9
Suco de amora com castanha-do-pará	Página 10
Suco verde com aveia	Página 10
Suco Bordô	Página 10
Suco de maçã e pera	Página 11
Suco de maçã e laranja	Página 11
Suco detox de frutas vermelhas	Página 11
Suco de vegetais	Página 12
Vitamina de morango	Página 12
Vitamina de maracuja e banana	Página 12
Suco de melão e goiaba	Página 13
Suco de banana, canela e linhaça	Página 13
Suco de banana com linhaça	Página 13
Suco de frutas variadas e linhaça	Página 14
Suco de ameixa e chia	Página 14
Suco de melão com chia	Página 14
Suco de maçã, aveia e linhaça	Página 15
Sucos de frutas vermelhas com chia	Página 15
Suco de abacate com linhaça	Página 15
Suco de frutas cítricas com chia	Página 16
Suco de melancia com linhaça	Página 16
Suco de erva-cidreira com chia e melão	Página 16
Suco de banana, canela e gengibre	Página 17
Suco de pêsego, goiaba e linhaça	Página 17
Suco de mamão, maçã e banana	Página 17
Suco de espinafre com laranja	Página 18
Suco de maçã verde com chia	Página 18
Suco de melancia, coentro e chia	Página 18

Suco verde com linhaça	Página 19
Suco de mamão com linhaça	Página 19
Suco de morango com laranja e linhaça	Página 19
Suco de berinjela com laranja	Página 20
Suco de abacaxi com berinjela	Página 20
Suco de melancia com salsão	Página 20
Suco de abacaxi com gengibre	Página 21
Suco de framboesa com beterraba	Página 21
Suco de maçã com inhame	Página 21
Suco de mamão, carambola e chia	Página 22
Suco verde turbinado	Página 22
Suco de beterraba com chia	Página 22
Suco de limão	Página 23
Suco de melancia com farinha de berinjela	Página 23
Suco de frutas vermelhas com farinha de maracujá	Página 23
Suco de batata yacon com farinha de banana verde	Página 24
Suco de morango com manjerição	Página 24
Suco de morango com couve	Página 24
Suco de chá-verde com hortelã	Página 25
Suco de pera com berinjela	Página 25
Suco de maçã com limão	Página 25
Suco de uva com framboesa	Página 26
Suco de abacaxi com hortelã	Página 26
Suco de morango com maracujá	Página 26
Suco de limão com capim-santo	Página 27
Suco de laranja com caju	Página 27
Suco de camomila com maçã	Página 27
Suco de abacaxi com cenoura	Página 28
Suco de cítrico com farinha de banana verde	Página 28
Suco de maçã verde com kiwi	Página 28
Suco de mamão com erva-doce	Página 29
Suco de laranja com manga	Página 29
Suco de rúcula, alface, pepino, abacaxi, maçã e inhame	Página 30
Suco de couve com maçã e pepino	Página 30
Suco verde com dente-de-leão	Página 30

Suco de couve com hortelã, maracujá e cenoura	Página 31
Suco de brócolis, salsinha, melão e pepino	Página 31
Suco de brócolis, maracujá, hortelã e aveia	Página 31
Suco de alface, aipo e maçã	Página 32
Suco de brócolis, pepino, salsão e melão	Página 32
Suco de couve, espinafre, salsinha e maçã	Página 32
Suco de couve, salsinha e pêssego	Página 33
Suco de couve, espinafre e blueberry	Página 33
Suco de couve, acerola e erva-doce	Página 33
Suco verde com limão siciliano	Página 34
Suco verde com kiwi	Página 34
Suco verde com brócolis	Página 34
Suco de hortelã, melancia e morango	Página 35
Suco de couve, maçã e pepino	Página 35
Suco verde com maracujá e pepino	Página 35
Suco verde com frutas vermelhas	Página 36
Suco de couve, almeirão, pepino, maçã e abacaxi	Página 36
Suco de almeirão, melancia e capim-cidreira	Página 36
Suco de espinafre, laranja, cenoura, mamão e maçã	Página 37
Suco de couve, maracujá e maçã	Página 37
Suco de couve, caju e salsão	Página 37
Suco verde com melão, agrião e erva-doce	Página 38
Suco de maçã, limão, hortelã e abóbora	Página 38
Suco verde com melancia, maçã, cenoura e laranja	Página 38
Suco de pera, toranja e canela	Página 39
Suco de uva, ameixa e morango	Página 39
Suco de maçã, limão e abóbora	Página 39

Suco de maçã verde com laranja e água de coco	Página 40
Suco de chá-verde com abacaxi e hortelã	Página 40
Suco de abacaxi, cenoura, erva-doce e limão	Página 40
Suco de chá-verde, morango e acerola	Página 41
Suco de abacaxi, erva-doce e limão	Página 41
Suco de maçã e cenoura	Página 41
Suco com abacate	Página 42
Suco de abacate com maracujá	Página 42
Suco de abacate com coco e maçã	Página 42
Suco de abacate com limão	Página 43
Suco de limão e abacate	Página 43
Suco de abacate com couve	Página 43
Suco de abacate com laranja	Página 44
Suco antioxidante	Página 44
Suco de abacate com ameixa	Página 44
Suco de abacate com uva-verde	Página 44

A woman with long brown hair, wearing a purple cardigan, is holding a glass of detox water. The background is blurred, showing a window and some greenery. The text is overlaid on a green semi-transparent rectangle.

**BORA SECAR LIMPAR O
ORGANISMO COM AS
BEBIDAS DETOX**

Suco Detox- Abacaxi e aveia



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 folha de couve picada
- 1 fatia de abacaxi
- Suco puro de ½ limão
- 1 copo (250) de água de coco



Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem e beba em seguida.

Suco de morango com acerola



Ingredientes

- 3 xícaras (600ml) de chá verde pronto
- 5 morangos
- 2 acerolas
- 1 colher (chá) de sementes de linhaça
- Adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos o adoçante. Acrescente o adoçante a gosto e tome 1 xícara (200ml) a cada 8 horas.

Suco verde Detox



Ingredientes

- 2 folhas de couve picadas
- 3 folhas de agrião picadas
- 2 folhas de rúcula picada
- 1 folha de alface picada
- 1 fatia de maçã
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 colher (sopa) de gérmen de trigo
- 1 copo (250ml) de água
- 1 colher (sopa) de raspas de casca de laranja



Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata bem e beba em seguida.

Suco de Acerola com laranja



Ingredientes

- 4 xícaras (800ml) de suco de laranja diluído em água
- 1 xícara [chá] de acerolas
- 3 xícaras [(600ml) de água



Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 2 minutos. Coe e tome 1 copo (200ml) a cada 8 horas.

Suco de ameixa com framboesa



Ingredientes

- 3 ameixas sem caroços
- 1 xícara (chá) de framboesa
- 1 colher (chá) de gengibre fresco ralado
- 1 copo (250ml) de água



Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Beba em seguida.

Suco de ameixa-preta com uva e morango



Ingredientes

- 3 ameixas-pretas sem caroços
- 2 xícaras (chá) de uvas roxas
- 5 morangos
- 1 copo (250ml) de água



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida, sem adoçar. Tome 1 copo (250ml) por dia

Suco de morango com cereja e maracujá



Ingredientes

- 10 morangos limpos e sem as folhas
- 10 cerejas frescas e sem caroços
- Polpa de 1 maracujá
- 1 copo (250ml) de água



Modo de preparo

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

Suco de melancia com açaí e guaraná



Ingredientes

- 1 fatia de melancia
- 3 colheres (sopa) de polpa de açaí
- 1 colher (sopa) de xarope de guaraná
- 1/2 xícara (100ml) de água gelada



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de cereja com amora e pêssego



Ingredientes

- 2 pêssegos sem caroços
- 2 xícaras (chá) de cerejas sem caroços
- 2 xícaras (chá) de amoras
- 2 copos (500ml) de água



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida.

Suco de amora com castanha- do-pará



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de amoras
- 1 copo (250ml) de água
- 2 castanhas-do-pará



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco verde com aveia



Ingredientes

- 1 laranja sem casca e sem sementes
- 1 e 1/2 xícara (300ml) de água
- 1 folha de couve picada
- 1/2 cenoura picada
- 1/2 maçã sem sementes picada
- 1 colher (sopa) de aveia



Modo de preparo

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida, de preferência pela manhã.

Suco Bordô



Ingredientes

- 1 cacho de uvas vermelhas
- 2 ameixas pretas sem caroço
- 3 morangos
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 copo (250ml) de água



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida.

Suco de maçã e pera



Ingredientes

- 1 maçã sem sementes picada
- 1 pera sem sementes picada
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 xícara (200ml) de água

Suco de maçã e laranja



Ingredientes

- 1 maçã com casca e sem sementes
- Suco puro de 1 laranja
- 1 colher (sobremesa) de linhaça
- 1 colher (sobremesa) de aveia em flocos finos
- 1 copo (250ml) de água

Suco detox de frutas vermelhas



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de morango e framboesa
- 1 maçã com casca picada
- Suco puro de 1 lima-da-pérsia
- 1 colher rasa (sopa) de aveia
- 1 pires de couve-manteiga picada
- 1 copo (250ml) de água

Modo de preparo



Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de vegetais



Ingredientes

- 1 beterraba picada
- 1 cenoura picada
- 5 folhas de alface-romana picada
- 1 copo (250ml) de suco de laranja misturado com água
- 1 limão
- 1 colher (sopa) de aveia

Vitamina de morango



Ingredientes

- 1 copo (250ml) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de gérmen de trigo
- 6 morangos picados
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos
- Essência de baunilha a gosto

Vitamina de maracujá e banana



Ingredientes

- 1 banana sem casca
- 1 xícara (chá) de polpa pura de maracujá
- 1 copo (250ml) de leite de soja
- 1 colher (sopa) de aveia

Bata tudo no liquidificador e adoce com mel, açúcar mascavo ou adoçante a gosto. Beba em seguida, 1 vez por dia.



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de melão e goiaba



Ingredientes

- 1 fatia grossa de melão
- 1 goiaba vermelha com casca picada
- 1 copo (250ml) de água
- 1 colher (sopa) de aveia

Suco de banana, canela e linhaça



Ingredientes

- 1 colher (sopa) de linhaça dourada
- 1 colher (café) de canela
- 1 lasca de gengibre
- 1 banana picada
- 1 copo (250ml) de água de coco

Suco de banana com linhaça



Ingredientes

- 1 copo (250ml) de leite desnatado ou de soja
- 2 colheres (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada
- 1 colher (chá) de cacau em pó
- 1 banana picada



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de frutas variadas e linhaça



Ingredientes

- 1 ameixa-preta sem caroço
- 1 fatia de mamão formosa sem casca picada
- Suco puro de 1 laranja
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada
- 1 copo (250ml) de água

Bata todos Os ingredientes no liquidificador e beba pela manhã.

Suco de ameixa e chia



Ingredientes

- 3 ameixas secas sem caroço
- ½ xícara (100ml) de água
- 1 copo (250ml) de suco de laranja diluído em água
- 1 colher (sopa) de chia e 1 folha de agrião ou couve picada

Deixe as ameixas de molho na água durante 8 horas. Após esse tempo, despeje tudo no liquidificador e acrescente o restante dos ingredientes. Bata por 3 minutos e tome em seguida.

Suco de melão com chia



Ingredientes

- 1 copo (250ml) de água de coco
- 1 fatia de melão sem sementes picado
- Folhas de hortelã a gosto
- 1 colher (sopa) de chia

Bata todos Os ingredientes no liquidificador. Beba até 2 copos (500ml) por dia.

Suco de maçã, aveia e linhaça



Ingredientes

- 1 maçã com casca e sem sementes picada
- Suco puro de 1 laranja
- 1 colher (sobremesa) de linhaça
- 1 colher (sobremesa) de aveia em flocos fino
- 1 copo (250ml) de água

Suco de abacate com linhaça



Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de couve picada
- 1 xícara (chá) de polpa de abacate
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 copo grande (300ml) de água
- Adoçante à base de stévia a gosto

Sucos de frutas vermelhas com chia



Ingredientes

- 1/2 copo (125ml) de leite desnatado
- 100g de iogurte natural desnatado
- 1 xícara (chá) de frutas vermelhas
- 1 colher (sopa) de chia

Modo de preparo



No liquidificador, bata todos os ingredientes.

Suco de frutas cítricas com chia



Ingredientes

- Suco puro de 1 limão
- Suco puro de 2 laranjas
- 1 colher (sobremesa) de chia
- 1 folha de couve picada
- Gelo a gosto

Suco de erva-cidreira com chia e melão



Ingredientes

- 1 copo grande (300ml) de chá de erva-cidreira pronto
- 1 xícara (chá) de melão picado
- 3 folhas hortelã
- Suco puro de 1/2 laranja-lima
- 1 colher (sopa) de chia

Suco de melancia com linhaça



Ingredientes

- 1 fatia grossa de melancia picada
- 1 goiaba branca com casca picada
- 1 copo (250ml) de água de coco e
- 1 colher (sopa) de linhaça

Modo de preparo



No liquidificador, bata todos os ingredientes.



Suco de banana, canela e gengibre



Ingredientes

- 1 xícara (200ml) de água de coco
- 1/2 banana-nanica picada
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 colher (café) de canela
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado

Suco de mamão, maçã e banana



Ingredientes

- 3 fatias grossas de mamão picadas
- 1/2 maçã sem sementes picada
- 1 xícara (200ml) de suco de couve
- 1 banana picada
- 1 colher (sopa) de linhaça

Suco de pêssego, goiaba e linhaça



Ingredientes

- 2 pêssegos picados
- 1 folha de alface picada
- 5 uvas-roxas
- 1/4 de mamão papaia picado
- 1 copo (250ml) de suco puro de goiaba
- 1 caju picado
- 1 colher (sopa) de linhaça

Modo de preparo



No liquidificador, bata todos os ingredientes.

Suco de espinafre com laranja



Ingredientes

- 4 folhas de espinafre picadas
- ½ copo (125ml) de suco de laranja dissolvido em água
- 1/4 de cenoura picada
- 1 colher (sobremesa) de linhaça triturada
- 1 colher (sopa) de gérmen de trigo
- 2 cubos de gelo

Suco de melancia, coentro e chia



Ingredientes

- 3 folhas de alface picadas
- 2 folhas de coentro
- 2 fatias de melancia picadas
- 1 copo [250ml) de água gelada
- 1 colher (sopa) de chia

Suco de maçã verde com chia



Ingredientes

- 1 fatia de melão sem casca e sem sementes picada
- 1 maçã verde picada
- 1 copo (250ml) de água de coco
- 1 colher (sopa) de chia

Modo de preparo



No liquidificador, bata todos os ingredientes.

Suco verde com linhaça



Ingredientes

- 1 folha de couve-manteiga picada
- 1 colher (chá) de linhaça
- 1 xícara (200ml) de água de coco

Suco de mamão com linhaça



Ingredientes

- 1 fatia fina de mamão picada
- 1 ramo de salsinha
- 1 copo (250ml) de água de coco
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada

Suco de morango com laranja e linhaça



Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de morangos picados
- Suco puro de 2 laranjas
- 1 colher (sopa) de linhaça
- Gelo a gosto

Modo de preparo

No liquidificador, bata todos os ingredientes. Beba em seguida.



Suco de berinjela com laranja



Ingredientes

- 1 copo (250ml) de água
- 1 rodela de berinjela cozida
- 1 rodela de cenoura crua
- Suco puro de 1 laranja
- 2 colheres (sopa) de linhaça

Suco de melancia com salsão



Ingredientes

- 2 fatias de melancia picadas
- 1 talo de salsão com as folhas
- 1 colher (sopa) de linhaça
- 1 cubo de gelo

Suco de abacaxi com berinjela



Ingredientes

- 1 fatia de abacaxi picada
- 1 folha pequena de acelga picada
- 1 pires de broto de feijão
- Polpa de 1/2 berinjela
- 2 colheres (chá) de linhaça
- 1 copo (250ml) de suco de laranja dissolvido em água

Modo de preparo

No liquidificador, junte todos os ingredientes e bata até ficar homogêneo. Se desejar, adicione gelo, e beba em seguida.

Suco de abacaxi com gengibre



Ingredientes

- 1/2 copo ([125ml) de água de coco
- 2 fatias de abacaxi picadas
- 1 lasca de gengibre
- 1 folha de couve picada
- 1 colher (chá) de chia

Suco de framboesa com beterraba



Ingredientes

- 1 copo (250ml) de água de coco
- 5 framboesas
- 1/4 de beterraba ralada
- 1 folha de alface picada
- 5 folhas de hortelã

Suco de maçã com inhame



Ingredientes

- 1/2 copo (125ml) de água de coco
- 3 maçãs picadas
- 1/2 folha de couve picada
- 1/4 de inhame e 1 colher (chá) de linhaça



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida, sem adoçar.

Suco de mamão, carambola e chia



Ingredientes

- 1 fatia de mamão picada
- 1 carambola picada
- Suco puro de 1 laranja-lima
- 2 castanhas-do-pará
- 1 colher (sopa) de linhaça

Suco de beterraba com chia



Ingredientes

- 1 beterraba ralada
- 1/2 cenoura ralada
- Ramos de alecrim
- 1/2 copo grande (150ml) de água
- 1 colher (sopa) de chia

Suco verde turbinado



Ingredientes

- 2 folhas de couve picadas
- Folhas de agrião a gosto
- 2 colheres (sopa) de linhaça
- 1 copo (250ml) de água de coco
- 1/2 pepino sem casca picado



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de limão



Ingredientes

- 1 limão descascado e sem sementes picado
- Raspas de casca de limão
- 2 colheres (sopa) de linhaça
- 1 copo grande (300ml) de água de coco
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde
- Folhas frescas de hortelã a gosto

Suco de frutas vermelhas com farinha de maracujá



Ingredientes

- 3 Morangos
- 3 amoras maduras
- 3 framboesas
- 1 colher (sopa) de farinha de maracujá
- 1 copo (250ml) de água

Suco de melancia com farinha de berinjela



Ingredientes

- 5 xícaras (chá) de melancia picada sem sementes
- 2 colheres (chá) de suco puro de limão
- 2 colheres (sopa) de castanha-do-pará
- Folhas de hortelã a gosto
- 1 colher (sopa) de farinha de berinjela

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Suco de batata yacon com farinha de banana verde



Ingredientes

- 2 fatias médias de batata yacon crua
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde
- 1 copo grande (300ml) de água de coco

Suco de morango com manjeriço



Ingredientes

- 1 e 1/2 copo (375ml) de água
- 1 xícara (chá) de morangos
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde
- 3 folhas de manjeriço

Suco de morango com couve



Ingredientes

- 3 morangos
- 1 folha de couve picada
- 3 cerejas frescas
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde
- 1 copo (250ml) de água

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Suco de chá-verde com hortelã



Ingredientes

- 1 xícara (200ml) de chá-verde pronto
- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 1 colher (sopa) de farinha de batata-doce
- 1 colher (sopa) de gengibre ralado
- Gelo a gosto

Suco de pera com berinjela



Ingredientes

- 1/2 berinjela picada
- 1 copo (250ml) de água
- 1 pera picada
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- 1 colher (sopa) de aveia

Suco de maçã com limão



Ingredientes

- 1 maçã com casca e sem sementes picada
- 1 limão em gomos, sem casca e sem sementes
- 1 colher (sopa) de linhaça e 1 colher (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de farinha de maracujá
- 1 copo (250) de água

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Suco de uva com framboesa



Ingredientes

- 3 uvas-verdes
- 3 framboesas
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde
- 1 copo (250ml) de água de coco

Suco de abacaxi com hortelã



Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de hortelã picada
- 10 rodelas de abacaxi picado
- 1 xícara (chá) de cubos de gelo
- 1 colher (sopa) de farinha de berinjela

Suco de morango com maracujá



Ingredientes

- 3 xícaras (chá) de morango picado
- 4 xícaras (800ml) de leite desnatado gelado
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- Polpa de 2 maracujás
- Adoçante a gosto

No liquidificador, bata o morango com metade do leite por 1 minuto.

Despeje em 3 copos, atingindo até a metade.

No liquidificador, bata o maracujá e o restante do leite por 1 minuto.

Passe por uma peneira e despeje nos copos, sobre o suco de morango, bem devagar para não misturar. Adoce e sirva em seguida.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de limão com capim-santo



Ingredientes

- Suco puro de 1 limão
- 1L de água
- 1 xícara (chá) de capim-santo picado
- 1 colher (sopa) de farinha de maracujá
- Adoçante à base de stévia a gosto

Suco de laranja com caju



Ingredientes

- 2 laranjas descascadas
- ¾ de xícara (150ml) de suco de caju
- ¼ de xícara (50ml) de água gelada
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça

Suco de camomila com maçã



Ingredientes

- 3 saquinhos de chá de camomila
- 4 xícaras (800ml) de água
- 2 xícaras (chá) de espinafre picado
- 1 xícara (chá) de maçã com casca picada
- 1 xícara (chá) de pepino com casca picado
- 1/2 limão sem casca
- 1 colher (sopa) de farinha de maracujá
- Adoçante e gelo a gosto

Faça o chá com 1 xícara (200ml) de água e reserve.

No liquidificador coloque o espinafre, a maçã, o pepino, o limão e o restante da água e bata até ficar homogêneo. Coe, adicione o chá, a farinha, o adoçante e o gelo. Beba durante o dia.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Suco de abacaxi com cenoura



Ingredientes

- 2 xícaras (400ml) de suco puro de abacaxi
- 3 cenouras picadas
- 1/4 de xícara (50ml) de suco puro de limão
- 1 colher (sopa) de farinha de batata-doce

Suco de cítrico com farinha de banana verde



Ingredientes

- 1/2 xícara (100ml) de suco de laranja dissolvido em água
- 1/2 xícara (100ml) de suco puro de maçã
- 1 colher (chá) de suco puro de limão
- 1 colher (sopa) de farinha de banana verde

Suco de maçã verde com kiwi



Ingredientes

- 1 maçã verde sem sementes picada
- 2 xícaras (chá) de melão verde descascado em cubos
- 2 xícaras (chá) de kiwi descascado e picado
- 1/2 xícara (100ml) de água
- 1 colher (sopa) de farinha de berinjela

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de mamão com erva-doce



Ingredientes

- 1 xícara (200ml) de água
- 1 colher (chá) de erva-doce
- 1/2 xícara (chá) de mamão sem casca e sem sementes picado
- 1 colher (sopa) de farinha de berinjela

Ferva a água com a erva-doce. Desligue o fogo, deixe abafado por 5 minutos e espere esfriar. Bata no liquidificador com o mamão e a farinha.

Acrescente gelo a gosto e beba em seguida.

Suco de laranja com manga

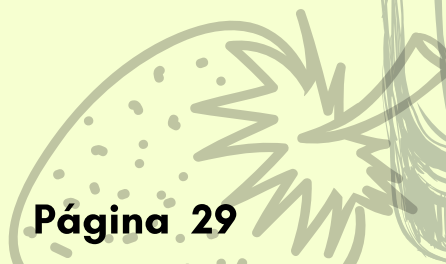


Ingredientes

- 2 xícaras (400ml) de suco puro de laranja
- 1 xícara (chá) de cubos de manga
- 1 xícara (chá) de cubos de gelo
- Gengibre e linhaça a gosto
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça

Bata no liquidificador o suco de laranja, a manga e o gelo por 3 minutos.

Adicione gengibre e linhaça a gosto. Bata com a farinha e sirva em seguida.



Suco de rúcula, alface, pepino, abacaxi, maçã e inhame



Ingredientes

- 5 folhas de rúcula
- 2 folhas de alface americana picadas
- 2 fatias médias de pepino japonês
- 1 rodela de abacaxi picada
- 1 maçã fatiada
- 2 fatias finas de inhame cru
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada

Suco de couve com maçã e pepino



Ingredientes

- 2 folhas de couve picadas
- 1 folha de salsão com pedacinho do talo
- 1 maçã fatiada
- 1/2 pepino cru com casca picado
- 1 copo (250ml) de água gelada
- 1 colher (sopa) de quinoa hidratada

Suco verde com dente-de-leão



Ingredientes

- 1/2 xícara (chá) de pepino com casca
- 1 xícara (chá) de talos de erva-doce
- 5 folhas de dente-de-leão
- Suco puro de 1 limão
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 copo (250ml) de água de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de couve com hortelã, maracujá e cenoura



Ingredientes

- 2 folhas de couve picadas
- 5 folhas de hortelã
- Polpa de 1 maracujá
- ½ cenoura ralada
- 1 xícara (200ml) de chá de camomila
- 1 colher (sopa) de semente de girassol

Suco de brócolis, salsa, melão e pepino



Ingredientes

- 3 folhas de brócolis
- 2 folhas de salsa com pedacinho do talo
- 2 fatias de melão
- 1/2 pepino cru com casca picado
- 1 copo (250ml) de água coco
- 1 colher (sopa) de quinoa hidratada

Suco de brócolis, maracujá, hortelã e aveia



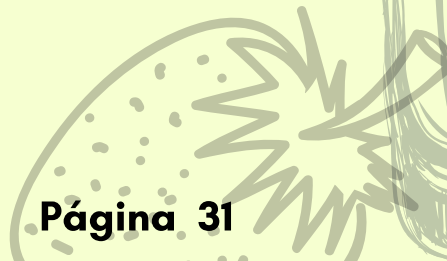
Ingredientes

- 1 copo (250ml) de água
- 2 buquês de brócolis
- Polpa de 1 maracujá
- 1 ramo pequeno de hortelã
- 1 colher (sopa) de aveia



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e, se necessário, adoce com adoçante à base de stévia ou sucralose. Beba em seguida.



Suco de alface, aipo e maçã



Ingredientes

- 3 folhas de alface picadas
- 1/2 xícara (chá) de talos de aipo
- 1/2 maçã verde com casca
- 1 xícara (chá) de folhas de aipo
- Suco puro de 1 lima da pérsia
- 2 copos (500ml) de água

Suco de brócolis, pepino, salsão e melão



Ingredientes

- 1 folha grande de brócolis picado
- 1/2 pepino japonês com casca picado
- 1 talo de salsão
- 1 fatia grande de melão
- 1/2 limão com casca picado
- Salsa a gosto
- 1 xícara (200ml) de água de coco

Suco de couve, espinafre, salsinha e maçã



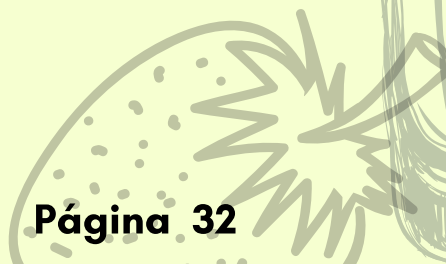
Ingredientes

- 3 folhas de couve picadas
- 1/2 xícara (chá) de espinafre picado
- 2 colheres (chá) de salsinha
- 1 maçã verde fatiada
- Suco puro de 1 limão
- 1 colher (chá) de gengibre ralado
- 2 copos (500ml) de água



Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e tome em seguida.



Suco de couve, salsinha e pêssego



Ingredientes

- 1 folha grande de couve picada
- 1 colher (chá) de salsinha
- 1 polpa congelada de pêssego
- 1 fatia fina de gengibre
- 1 xícara (200ml) de água de coco

Suco de couve, espinafre e blueberry



Ingredientes

- 3 cubos de gelo de couve e espinafre
- 3/4 de xícara (150ml) de água de coco
- 1/2 xícara (chá) de blueberry
- 1 colher (sopa) de chia

Suco de couve, acerola e erva-doce



Ingredientes

- 1 folha grande de couve picado
- 1 polpa congelada de acerola
- 1 pedaço pequeno de erva-doce
- 1 fatia fina de gengibre
- 1 xícara (200ml) de água de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes até que incorporem. Beba em seguida.



Suco verde com limão siciliano



Ingredientes

- 3 cubos de gelo de folhas de sua preferência
- 1 maçã fatiada
- Suco puro de 1 limão siciliano
- 1 pedaço pequeno de gengibre

Suco verde com kiwi



Ingredientes

- 3 cubos de gelo de folhas de sua preferência
- 1 kiwi fatiado
- 1 pedaço pequeno de pepino
- 3 folhas de hortelã
- 1 xícara (200ml) de água de coco

Suco verde com brócolis



Ingredientes

- 3 cubos de gelo de folhas de sua preferência
- 2/3 de xícara (chá) de brócolis
- Suco puro de 1 limão
- 3 folhas de hortelã
- 1 xícara (200ml) de água



Modo de preparo

Bata bem todos os ingredientes no liquidificador e beba sem coar.

Suco de hortelã, melancia e morango



Ingredientes

- 2 ramos de hortelã
- 1 fatia de melancia
- 4 morangos
- 1 pedaço de gengibre (pequeno)
- 1 pitada de canela

Suco de couve, maçã e pepino



Ingredientes

- 1 folha de couve picada
- 1 maçã fatiada
- 1/2 pepino japonês picado
- 1 fatia fina de gengibre
- 1 colher (chá) de chia
- 2 xícaras (400ml) de água de coco

Suco verde com maracujá e pepino



Ingredientes

- 3 cubos de gelo de folhas de sua preferência
- Polpa de 1 maracujá
- 1 pedaço pequeno de pepino
- 1 fatia fina de gengibre
- 1 xícara (200ml) de água



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes até que incorporem. Coe apenas se necessário e beba em seguida.

Suco verde com frutas

vermelhas

Ingredientes

- 3 cubos de gelo de folhas de sua preferência
- 1 e 1/2 xícara (chá) de frutas vermelhas
- 3/4 de xícara (150ml) de suco puro de laranja
- Hortelã a gosto

Suco de couve, almeirão, pepino, maçã e abacaxi

Ingredientes

- 1 folha de couve picada
- 1 folha de almeirão picado
- 1 pepino pequeno sem casca em cubos
- 1 maçã fatiada
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher (chá) de semente de linhaça



Modo de preparo

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

Suco de almeirão, melancia e capim-cidreira

Ingredientes

- 2 folhas de almeirão
- 1 fatia de melancia
- 1 porção de capim-cidreira fresco
- Suco puro de 1 limão
- 1 colher (chá) de chia

Suco de espinafre, laranja, cenoura, mamão e maçã



Ingredientes

- 1 xícara [chá] de espinafre
- 1 xícara (200ml) de suco puro de laranja
- ¼ de cenoura ralada
- 1/4 de mamão
- 1/4 de maçã picada
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça.

Suco de couve, caju e salsão



Ingredientes

- 1 folha grande de couve picada
- 1 polpa congelada de caju
- Salsão a gosto 1 fatia fina de gengibre
- 1 xícara (200ml) de água de coco

Suco de couve, maracujá e maçã



Ingredientes

- 2 folhas de couve picadas
- Polpa de 1/2 maracujá
- 1 maçã fatiada
- ½ xícara (100ml) de água de coco

Modo de preparo

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



Suco verde com melão, agrião e erva-doce



Ingredientes

- 3 cubos de gelo de folhas de sua preferência
- 1 fatia média de melão
- 2/3 de xícara (chá) de agrião
- 1 pedaço pequeno de erva doce
- 1 fatia fina de gengibre
- 1 xícara [200ml] de água

Suco de maçã, limão, hortelã e abóbora



Ingredientes

- 2 maçãs com casca picadas
- 1 xícara (200ml) de suco puro de limão
- Folhas de hortelã a gosto
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 1 xícara (chá) de abóbora crua
- 1 fatia de gengibre

Suco verde com melancia, maçã, cenoura e laranja



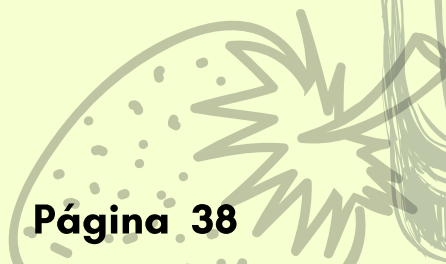
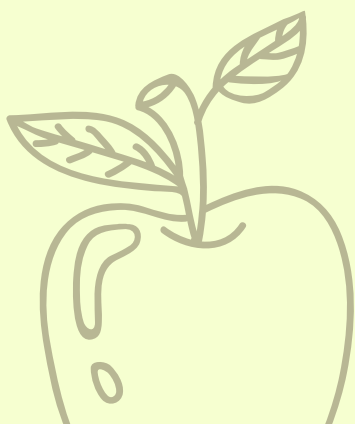
Ingredientes

- 2 folhas de couve picadas
- 1 maço pequeno de salsinha
- 2 talos de salsa com as folhas
- 3 talos de erva-doce
- 1 pepino em cubos
- 2 fatias de melancia em cubos
- 2 maçãs fatiadas
- 1 cenoura ralada
- Suco puro de 2 laranjas



Modo de preparo

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



Suco de pera, toranja e canela



Ingredientes

- 2 peras com casca picadas
- Suco puro de 1 toranja
- 1 pau de canela

Bata as peras com o suco de toranja no liquidificador até ficar homogêneo. Incorpore a canela, misture bem e sirva em seguida

Suco de uva, ameixa e morango



Ingredientes

- 1 cacho de uvas roxas sem caroços
- 2 ameixas-pretas sem caroços
- 3 morangos
- 1 colher (sopa) de linhaça dourada
- 1 copo (250ml) de água

Suco de maçã, limão e abóbora



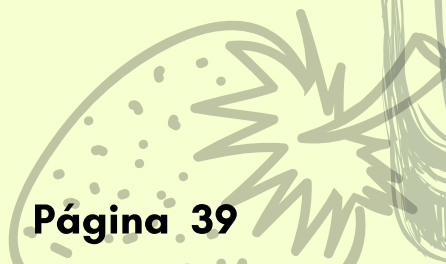
Ingredientes

- 2 maçãs com casca picadas
- 1 xícara (200ml) de suco puro de limão
- 1 xícara (chá) de abóbora crua
- Folhas de hortelã a gosto
- 1 colher (sopa) de sementes de girassol
- 1 pedaço de gengibre



Modo de preparo

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



Suco de maçã verde com laranja e água de coco



Ingredientes

- 3 maçãs verdes picadas e com casca
- Suco puro de 1 laranja lima
- 1 xícara (200ml) de água de coco

Suco de chá-verde com abacaxi e hortelã



Ingredientes

- 1 xícara (200ml) de infusão de chá-verde
- 1 fatia de abacaxi picada
- 3 folhas de hortelã
- 1 colher (chá) de linhaça
- 1 fatia de gengibre

Suco de abacaxi, cenoura, erva-doce e limão



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos
- 1 cenoura em cubos
- 1 xícara (chá) de talos de erva-doce
- Suco puro de 1 limão
- 1 xícara (200ml) de água de coco

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Suco de chá-verde, morango e acerola



Ingredientes

- 3 xícaras [600ml] de chá-verde
- 5 morangos
- 2 acerolas
- 1 colher (chá) de sementes de linhaça

Suco de maçã e cenoura



Ingredientes

- 1 maçã picada
- 1 cenoura picada
- 1 xícara (200ml) de água

Suco de abacaxi, erva-doce e limão



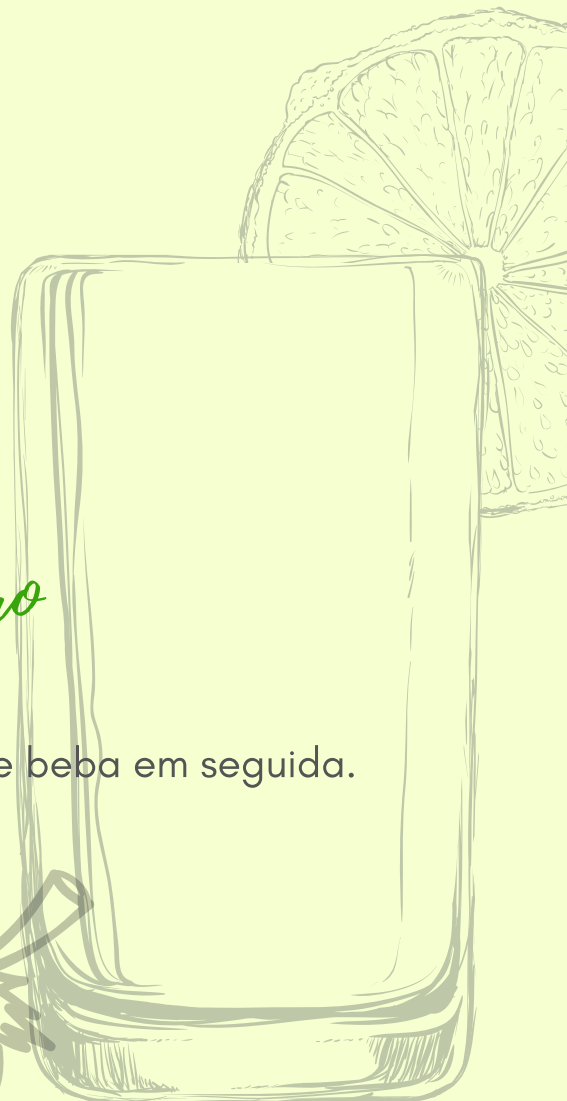
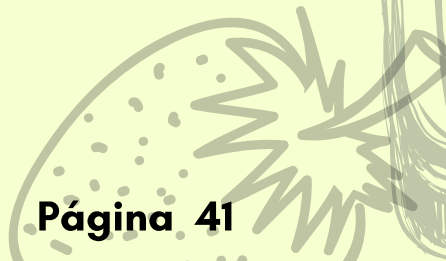
Ingredientes

- ½ abacaxi picado em cubos
- Talos de erva-doce a gosto
- 1 xícara (200ml) de suco puro de limão



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Suco com abacate



Ingredientes

- 100g de polpa de acerola
- Polpa de ½ abacate pequeno
- 3 dentes de alho picados
- 1 copo (250ml) de água

Suco de abacate com coco e maçã



Ingredientes

- 1 xícara (200ml) de água de coco
- 1 abacate em cubos
- 2 folhas de couve picadas
- ¼ de maçã picada

Suco de abacate com maracujá



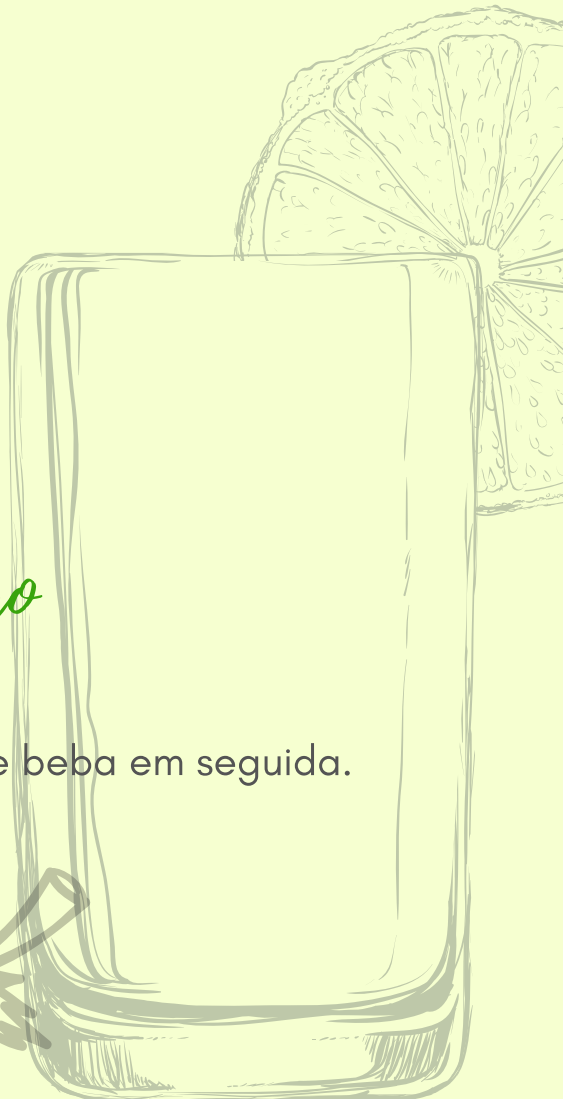
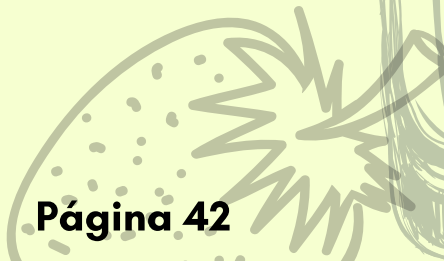
Ingredientes

- Polpa de 1/2 abacate
- 1 xícara (200ml) de suco puro de maracujá
- 1 xícara (200ml) de água
- 1 colher (sopa) de adoçante a gosto



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Suco de abacate com limão



Ingredientes

- Polpa de 1/2 abacate
- Suco puro de 1 limão
- 1 copo (250ml) de água

Suco de limão e abacate



Ingredientes

- 1 abacate maduro sem casca e caroço picado
- Suco puro de 1 limão
- 1 colher (sobremesa) de folhas de hortelã
- 1 colher (sobremesa) de linhaça
- 2 copos (500ml) de água
- Adoçante a gosto
- Gelo a gosto

Suco de abacate com couve



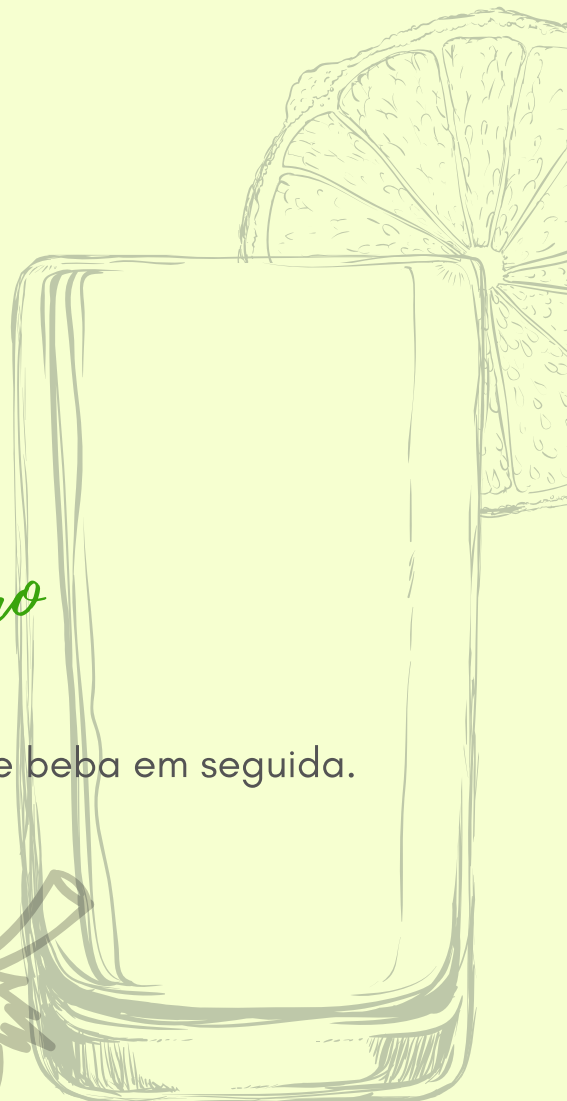
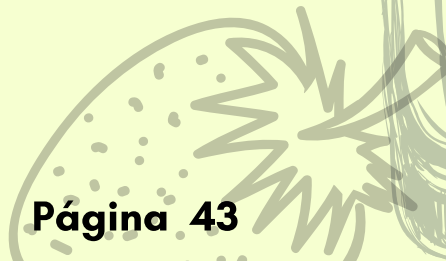
Ingredientes

- 1 xícara (200ml) de água de coco
- 1 abacate em cubos
- 2 folhas de couve picadas
- 1/4 de maçã picada



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.



Suco de abacate com laranja



Ingredientes

- Suco puro de 1 laranja
- 1 fatia pequena de abacate
- 1/2 maçã sem sementes picada
- 3/4 de xícara (150ml) de água
- 1 colher (chá) de chia

Suco de abacate com ameixa



Ingredientes

- 3 ameixas sem caroços picadas
- 1 pera picada
- 1/4 de abacate
- 1 copo (250ml) de água
- 1 folha de brócolis

Suco antioxidante



Ingredientes

- 1 copo (250ml) de suco puro de uva
- 3 colheres (sopa) de abacate maduro
- 1 xícara (chá) de beterraba ralada
- 1/2 maçã com casca picada
- 1 xícara (chá) de melão picado
- 1 banana picada

Suco de abacate com uva- verde



Ingredientes

- 1 xícara [200ml] de água
- 1/2 abacate picado
- 1 cacho pequeno de uva
- 1 pera picada
- 1 folha de couve picada



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Mais Saúde!

Obrigado por ter baixado nosso Material!

Esperamos que tenha gostado deste material. Nós da **Mais Saúde** estamos sempre buscando fazer o melhor pra te ajudar a ter saúde.

Se você achou este material útil, compartilhe com seus amigos

