



10 Receitas Detox Para Emagrecer

Guia básico com 10 receitas Detox que auxiliam no emagrecimento e desintoxicação do corpo



APRESENTAÇÃO

Este Guia Foi Desenvolvido Para Auxiliar Você a Ter Uma Vida Mais Saudável!

Com Receitas DETOX Simples E Comprovadamente Funcionais Que Qualquer Pessoa Consegue Fazer Em Casa.

Clique No Botão Abaixo e Acesse Um Plano De Emagrecimento Totalmente Funcional E Saudável!



ACESSE AGORA!

Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui



SUCO DETOX AMARELO COM GENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 Pêra
- 1 Abacaxi sem Casca
- ½ Colher de Chá de Gengibre
- 300ml de água

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador com a água, caso fique muito grosso acrescente um pouco de água, caso queira pode coar. Beba Gelado!

COMO AGE?

Este suco é ótimo para queimar calorias e auxiliar no emagrecimento, o gengibre age como um ótimo termogênico, o abacaxi age como diurético, combate o inchaço e ajuda na limpeza do organismo, por fim a pêra é excelente fonte de vitamina C. Esta receita além de fácil é muito barata e uma delícia.



Quer um Plano de Emagrecimento Completo? [Clique Aqui](#)



SUCO DETOX DE MELANCIA

INGREDIENTES

- 2 fatias de melancia sem caroço
- 1 ½ colher de chá de linhaça triturada
- 1 colher de chá de raspas de gengibre



PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador esta receita não necessita de água pois a melancia é composta quase que por 90% de água. Beba Gelado, caso deseje acrescente umas pedras de gelo.

COMO AGE?

Com 88,7% de água a melancia ajuda a limpar e hidratar o organismo auxiliar os rins a trabalharem melhor, o gengibre aqui também age como um termogênico que auxilia na queima de gordura corporal.

[Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui](#)



SUCO DETOX DE COUVE

INGREDIENTES

- 2 Xicaras de melão cortados em cubos
- 1 ½ Xicaras de abacaxi em cubos
- 1 Maça verde cortada em cubos sem sementes
- Suco de ½ Limão
- 1 Colher de sopa de raspas de gengibre
- 6 Folhas de Couve com o talo
- 1 Xicara de água de coco ou água filtrada

PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador com a água de coco ou água filtrada e beba de preferência sem coar. Caso deseje pode acrescentar pedras de gelo

COMO AGE?

A Couve é rica em fibras aumenta a sensação de saciedade da fome, também é pobre em calorias auxiliando nas dietas focadas em emagrecimento, auxilia também na desintoxicação do corpo e ajuda a fortalecer os ossos pois a couve também é rica em magnésio e cálcio.

[Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui](#)



SUCO DETOX LARANJA E MAMÃO

INGREDIENTES

- 1/2 Mamão Papaya
- 2 Laranjas sem casca e sem sementes
- Suco de 1 limão
- 1 Ramo de Hortelã
- 100ml de água



PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea, caso queira adicione cubos de gelo e se precisar adoçar utilize mel.

COMO AGE?

A Mistura deste suco fica homogênea dando sensação de saciedade, o mamão é um ótimo diurético e auxilia a regular o intestino, a laranja é detentora de grande quantidade de vitamina C. Este suco é ótimo para quem está fazendo dietas para redução de peso.

[Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui](#)



SUCO DETOX ANTIOXIDANTE

INGREDIENTES

- 200 ml de suco de tomate
- Suco de 1 limão
- 10 ml de suco de gengibre
- 1/3 colher de chá de pimenta caiena



PREPARO

Em um copo misture todos os ingredientes, acrescente gelo e beba logo após realizar a mistura para que o suco não perca as propriedades dos ingredientes

COMO AGE?

Este suco auxilia a diminuir o inchaço nas pernas e pés, o suco de tomate ajuda a acabar com a gordura acumulada no fígado, o gengibre e pimenta por serem termogênicos auxiliam na queima de gordura corporal. Este suco tem apenas 72 calorias.

[Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui](#)



10 Receitas Detox Para Emagrecer

SUCO DE AMEIXA E ABACAXI SECA BARRIGA

INGREDIENTES

- 2 Ameixas Pretas
- 2 Fatias de Abacaxi
- 3 Folhas de Hortelã
- 200 ml de água
- 1 colher de sopa de linhaça dourada



PREPARO

As ameixas precisam estar amolecidas, caso não encontre no supermercado elas já amolecidas, basta deixar na água por 6h, para o preparo bata as ameixas e os demais ingredientes no liquidificador, o ideal é beber sem coar, caso queira adicione pedras de gelo.

COMO AGE?

As Ameixas são diuréticas, auxiliam a manter o intestino em funcionamento, o abacaxi ajuda a diminuir o inchaço, a linhaça por ter muitas fibras irá dar sensação de saciedade por algumas horas.

Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui



SOPA DETOX EMAGRECEDORA

INGREDIENTES

- 1 filé de peito de frango picado e temperado
- 200 g de abóbora picada
- 4 colheres (sopa) de couve picada
- 2 colheres (sopa) de brócolis
- ½ cebola picada
- ½ cenoura
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 400 ml de água
- Sal e pimenta a gosto

PREPARO

Em uma panela grande coloque o azeite e a cebola para dourar, acrescente o frango e deixe refogar por alguns minutos depois despeje os demais ingredientes na panela e deixe em fogo baixo por 5 minutos. Por fim coloque a água e deixe cozinhar.

COMO AGE?

Esta sopa é excelente se consumida a noite como jantar, a abóbora é rica em fibras dietéticas assim como vitaminas e minerais, auxilia no combate ao colesterol e é excelente para perda de peso pois 100 gramas de abóbora contém aproximadamente 26 calorias.

Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui



TAPIOCA DETOX

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de goma de tapioca
- 1 ovo
- 2 rodelas de tomate picado
- 4 folhas de manjericão
- Óleo de coco
- Açafraão da terra a gosto



PREPARO

Prepare o ovo de galinha mexido no óleo de coco e tempere com o açafraão da terra, reserve. Aqueça bem uma frigideira antiaderente e despeje a goma de tapioca. Esperar até a massa selar e vire do outro lado. Assim que estiver pronta, acrescentar o ovo mexido, o tomate e as folhas de manjericão. Dobre ao meio fechando a tapioca.

COMO AGE?

Esta tapioca auxilia durante dietas detox pois o manjericão e o açafraão da terra possuem propriedades anti-inflamatórias, antissépticas e digestivas, além de ser rica em proteínas por conta da clara do ovo

[Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui](#)



SALADA DETOX PARA EMAGRECER

INGREDIENTES

- 1 xícara de repolho fatiado em fatias finas
- 3 folhas de alface americana fatiadas
- 1/4 de cebolinha picadinha
- 1/2 pepino cortado em fatias finas
- 6 tomates cereja
- 1 colher de sopa de chia
- 1 colher de chá de orégano
- 1 colher de chá de alecrim

PREPARO

Lave bem as folhas, corte os tomates cereja ao meio, misture primeiramente as folhas e depois vá acrescentando os demais ingredientes, primeiro o pepino, em seguida os tomates cereja por último tempere a salada com a chia, orégano e alecrim. Caso queira acrescente um fio de azeite.

COMO AGE?

Por ter baixa caloria esta salada é altamente recomendada para o almoço, refeição em que é mais fácil sair da dieta. Pela alta quantidade de fibras esta salada deixa a sensação de saciedade por toda a tarde.

[Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui](#)



SOBREMESA DETOX DE BANANA

INGREDIENTES

- 4 amêndoas
- 1 banana prata cortada em fatias finas
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de chá de mel



PREPARO

Em uma forma de vidro que possa ir ao forno coloque as banana em fatias. Espalhe o óleo de coco por cima das fatias de banana e polvilhe com o mel e a canela. Leve ao forno em temperatura baixa por cerca de 20 minutos para assar. Adicione as amêndoas picadas e sirva.

COMO AGE?

As Amêndoas são ricas em fibras, 100g de amêndoas tem 11,8g de fibras o que representa 47% da ingestão diária de fibras, Ricas em fibras, a inclusão de bananas nas dietas ajuda a normalizar o trânsito intestinal, a banana acalma o estômago e ajuda na digestão.

Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui

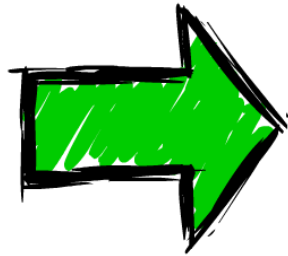


Gostou Das Receitas?

**Quer Um Método Completo De Emagrecimento
Totalmente Funcional E Saudável?**



**Clique No Botão Abaixo e
Acesse Agora!**



ACESSE AGORA!

Quer um Plano de Emagrecimento Completo? Clique Aqui

