

RECEITAS FÁCEIS

Suco Detox e chá

Para secar



Receitas fáceis saborosas que vai
ajudar você secar

MENOS 10 KG COM CARDÁPIO DOS 27 DIAS



Eu Quero

Suco Detox

Os sucos Detox são preparados à base de frutas e vegetais com propriedades antioxidantes e diuréticas que ajudam a melhorar o funcionamento do intestino, diminuir a retenção de líquidos e favorecer a perda de peso quando incluídos em uma alimentação saudável e equilibrada. Além disso, acredita-se que podem fortalecer o sistema imunológico e ajudar a desintoxicar e limpar o organismo.

Esse tipo de suco é rico em água, fibras, vitaminas e minerais, sendo recomendado ingerir entre 250 e 500 mL por dia em conjunto com uma alimentação saudável. A nutricionista Tatiana Zanin ensina como preparar um suco detox simples, rápido e delicioso:

O sucos detox também podem ser incluídos em outros regimes dietéticos para baixar de peso, como nas dietas líquidas detox ou na dieta baixa em carboidratos, por exemplo, mas nesses casos é importante consultar um nutricionista para que seja realizada uma avaliação nutricional e elaborado um plano de alimentação adaptado às necessidades individuais.

SUCO DETOX DE TOMATE



Cada copo de 250 ml do suco de tomate tem aproximadamente 20 calorias.

I

ngredientes:

150 ml de suco de tomate pronto;

25 ml de suco de limão;

Água com gás.

Modo de preparo:

Misture os ingredientes em um copo e adicione gelo na hora de beber.

SUCO DE LIMÃO, LARANJA E ALFACE



Cada copo de 250 ml de suco tem aproximadamente 54 calorias.

Ingredientes:

Suco de 1 limão;

Suco de 2 laranjas-lima;

6 folhas de alface;

½ copo de água.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes, coe e beba a seguir.

SUCO DE COUVE, BETERRABA E GENGIBRE



Cada copo de 250 ml de suco tem aproximadamente 147 calorias.

Ingredientes:

2 folhas de couve;

1 colher de folhas de hortelã;

1 maçã, 1 cenoura ou 1 beterraba;

1/2 pepino;

1 colher de café de gengibre ralado;

1 copo de água.

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, coe e beba a seguir. É recomendado tomar esse suco sem acrescentar açúcar ou adoçante.

SUCO DE SUCO DE ABACAXI E COUECOUVE, BETERRABA E GENGIBRE



Suco de couve, beterraba e gengibre

Cada copo de 250 ml de suco tem aproximadamente 147 calorias.

Ingredientes:

2 folhas de couve;

1 colher de folhas de hortelã;

1 maçã, 1 cenoura ou 1 beterraba;

1/2 pepino;

1 colher de café de gengibre ralado;

1 copo de água.

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador, coe e beba a seguir. É recomendado tomar esse suco sem acrescentar açúcar ou adoçante.

SUCO VERDE DE COUVE, LIMÃO E PEPINO



Cada copo de 250 ml de suco tem aproximadamente 118,4 calorias.

Ingredientes

**1 folha de couve;
suco de ½ limão;
1/3 de pepino sem casca;
1 maçã vermelha sem casca;
150 ml de água de coco.**

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber a seguir, de preferência sem açúcar.

SUCO DE COUVE, LARANJA E ÁGUA DE COCO



Refrescante e altamente antioxidante, o suco de couve com laranja e água de coco faz você começar o dia bem mais disposto.

Ingredientes

- **1 folha de couve manteiga picada**
- **1 laranja sem casca**
- **1 cm de gengibre picado**
- **400 ml de água de coco gelada**
- **Hortelã a gosto**

Modo de preparo

- 1. Em um liquidificador, coloque todos os ingredientes.**
- 2. Bata até obter uma massa verde.**
- 3. Coe, acrescente gelo e sirva!**

Dica adicional: se quiser seu suco bem geladinho, você pode acrescentar algumas pedras de gelo no liquidificador, enquanto bate seu suco.

SUCO DETOX COM MORANGO



Além de ser bem gostoso e nutritivo, esse suco detox com morango leva beterraba, cenoura e laranja, para juntar o ferro, a vitamina C, betacaroteno, potássio e magnésio. Confira!

Ingredientes

- **8 morangos maduros de tamanho médio**
- **1 beterraba**
- **5 cenouras grandes**
- **2 laranjas inteiras**

Modo de preparo

- 1. Após lavar e secar todas as frutas e vegetais, corte a beterraba em pequenos pedaços.**
- 2. Descasque as laranjas e corte-as em quatro partes cada uma.**
- 3. Corte a cenoura em pequenos pedaços.**
- 4. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.**

SUCO DETOX COM MORANGO



Além de ser antioxidante, a berinjela tem propriedades que ajudam no combate do colesterol alto e no acúmulo de gordura indesejada no corpo.

ingredientes

- **1/2 berinjela fatiada sem a casca**
- **3 laranjas grandes e suculentas**
- **Mel para adoçar (opcional)**

Modo de preparo

- 1. Esprema as laranjas para extrair o suco.**
- 2. Coloque, no liquidificador, todos os ingredientes.**
- 3. Se preferir, adoce com mel.**
- 4. Bata, coe e sirva com pedras de gelo.**

SUCO DETOX COM MELÃO



Ingredientes

- **1 copo americano e 1/2 de água filtrada**
- **1 fatia caprichada de melão amarelo**
- **1 fatia de abacaxi**
- **2 folhas de hortelã**

Modo de preparo

- 1. Corte o melão e o abacaxi sem casca em pedaços pequenos.**
- 2. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.**
- 3. Bata por aproximadamente 5 minutos, para triturar bem.**
- 4. Adoce com mel ou açúcar demerara (opcional).**
- 5. Se preferir, coe e sirva em seguida.**

SUCO DETOX DE CENOURA



Cenoura vai bem com laranja, com beterraba, com limão, abacaxi e mais um monte de frutas frescas. Além disso, tem alta propriedade de betacaroteno que faz muito bem para a sua pele.

Ingredientes

- **1 cenoura grande sem casca**
- **200 ml de água de coco**
- **1 colher de café de linhaça dourada**
- **1 fatia de abacaxi**

Modo de preparo

- 1. Em um liquidificador, bata todos os ingredientes.**
- 2. Se preferir, acrescente pedras de gelo e bata mais um pouquinho.**
- 3. Coe e sirva ainda geladinho!**

CHÁS QUE AJUDA EMAGRECER

Existem alguns chás, como o de gengibre, de hibisco e de cúrcuma que possuem diversas propriedades que favorecem a perda de peso e que ajudam a perder a barriga, principalmente quando faz parte de uma alimentação equilibrada e saudável. Esses remédios naturais podem ajudar a eliminar o excesso de líquido retido no corpo, saciar o apetite e aumentar o metabolismo.

Uma boa estratégia é acrescentar uma pitada de canela ou de pimenta caiena, que é um alimento termogênico, ajudando a estimular ainda mais o metabolismo, favorecendo a diminuição da gordura acumulada no organismo.

É interessante dividir a bebida em porções de 330 ml e tomá-las durante ou antes das principais refeições, café da manhã, almoço e jantar.

Sendo que o melhor é ingerir um pouco antes das principais refeições. Desta forma, as propriedades que diminuem a absorção de colesterol já estarão a postos no momento em que os alimentos chegarem e assim evitarão a absorção de colesterol no intestino delgado.

O chá-mate é preparado deixando as folhas em infusão com a água quente a cerca de 80 graus. Assim que a chaleira começar a chiar, deixe as folhas em infusão por cinco minutos.

CHÁ MATE COM LIMÃO



Ingredientes

- 1 ou 2 colheres (de chá) de folhas de erva-mate;
- ½ limão espremido.

Modo de preparo

Ponha as folhas secas do chá mate e o meio limão em uma xícara de chá e adicione 150 ml de água fervente. Tampe e deixe repousar de 5 a 10 minutos.

Contraindicações: o chá mate, por ter cafeína em sua composição, não deve ser usado por mulheres grávidas ou que estejam amamentando, nem por pacientes que sofram de doenças cardíacas, úlceras pépticas ou refluxo gástrico.

CHÁ DE HIBISCO COM CANELA



Ingredientes

- **1 colher (de sopa) de hibisco seco;**
- **1 colher (de sopa) de folhas de cavalinha secas;**
- **1 pau de canela.**

Modo de preparo

Adicione as folhas secas de hibisco e cavalinha com o pau de canela a um litro de água fervente e deixe descansar durante 10 minutos. Assim, coe antes de beber.

Este chá deve ser bebido de 3 a 4 vezes por dia, meia hora antes das principais refeições.

CHÁ DE GENGIBRE COM ABACAXI



Ingredientes

- **Casca de ½ abacaxi;**
- **Casca de 1 laranja;**
- **1 colher (de sopa) de carqueja;**
- **1 colher (de sopa) de gengibre;**
- **1 litro de água.**

CHÁ VERDE COM AMORA



Ingredientes

- **1 colher (de chá) de folhas secas de amora;**
- **1 colher (de chá) de folhas secas de chá verde.**

Modo de preparo

Numa xícara de chá, coloque as folhas secas da amora e do chá verde e adicione 150 ml de água fervente. Então, deve-se tampar, deixar em repouso durante 10 minutos e coar antes de beber.

Este chá deve ser bebido antes das refeições principais, como almoço e jantar, durante 2 ou 3 semanas.

CHÁ PRETO COM LIMÃO



Ingredientes

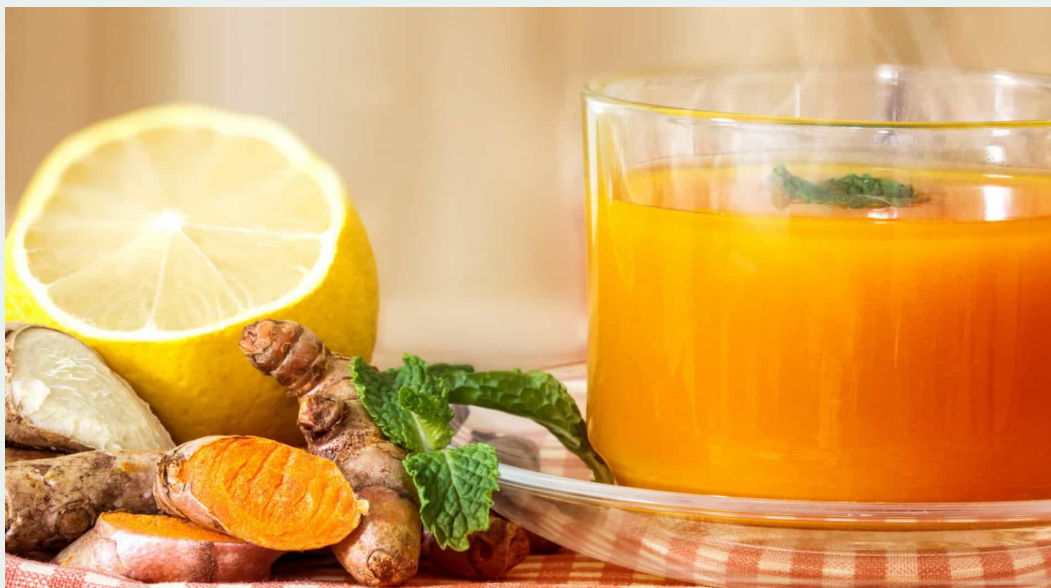
- 3 saquinhos de chá preto;
- 1 litro de água;
- Suco de 2 limões sicilianos;
- 1/2 xícara de açúcar ou a gosto.

Modo de preparo

Aqueça 200 ml de água até quase ferver, adicione o chá, tampe e deixe em infusão por 5 minutos. Misture o açúcar ao chá quente para que dissolva bem. Acrescente o suco de limão e o restante da água gelada, coloque umas pedras de gelo e sirva.

Contraindicações: O chá preto conta com grandes quantidades de cafeína e não deve ser usado por mulheres grávidas ou que estejam amamentando, nem por pacientes que sofram de doenças cardíacas, úlceras pépticas ou refluxo gástrico.

CHÁ DE CÚRCUMA COM LIMÃO



A cúrcuma possui um composto ativo chamado curcumina, que está relacionado com a perda de peso e com a diminuição da gordura no fígado, uma vez que acelera o metabolismo, o que por sua vez aumenta o gasto energético e favorece a diminuição de peso.

Além disso, o limão ajuda a limpar as papilas gustativas, diminuindo a vontade de comer alimentos doces e possui efeito diurético, o qual ajuda a eliminar o excesso de líquido presente no organismo.

Ingredientes

- **1 colher de chá de cúrcuma em pó;**
- **1 colher de suco de limão;**
- **150 mL de água fervente.**

Modo de preparo

Acrescentar a cúrcuma em pó e o suco de limão à água fervente e deixar repousar por cerca de 10 a 15 minutos. Deixar esfriar um pouco e beber até 3 xícaras por dia entre as refeições;

CHÁ PRETO COM LARANJA E CANELA



O chá preto é rico em flavonas, um composto que possui propriedades antioxidantes e que, de acordo com alguns estudos, poderia favorecer a perda de peso e ajudar a afinar a cintura quando consumido de forma regular.

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de folhas de chá preto;
- Casca de 1/2 laranja;
- 1 canela em pau;
- 2 xícaras de água fervente.

Modo de preparo

Colocar a casca da laranja e a canela em uma panela e deixar em fogo médio por cerca de 3 minutos. Acrescentar esses ingredientes e o chá preto na água fervente e deixar repousar por 5 minutos. Coar e beber frio ou quente, de acordo com a preferência, cerca de 1 a 2 xícaras por dia por cerca de 3 meses.

CHÁ DE OOLONG



O oolong é um chá chinês tradicional que possui propriedades antiobesidade quando combinado com uma dieta saudável e equilibrada, já que poderia ajudar a melhorar o metabolismo das gorduras, ajudando a diminuir o peso e a gordura acumulada no organismo e a melhorar os níveis de triglicerídeos e de colesterol.

Ingredientes

- **1 xícara de chá de oolong;**
- **1 xícara de água fervente.**

Modo de preparo

Acrescentar o oolong à água e deixar repousar por cerca de 3 minutos. Em seguida, coar e beber 1 xícara por dia por cerca de 6 semanas, em conjunto com uma alimentação balanceada.

CHÁ GELADO CHÁ DETOX DE CASCA DE MAÇÃ, BETERRABA E GENGIBRE

Nos dias de calor, o que a gente mais deseja é uma bebidinha bem gelada para refrescar. Mas antes de cair na tentação de atacar o refrigerante ou até mesmo a cerveja, dê uma conferida nestas receitas ...



Esta delícia auxilia a função hepática, ou seja, faz o seu fígado funcionar direitinho. Feita pela chef Lidiane Barbosa.

Ingredientes:

**Casca de 1 maçã orgânica;
1/3 de beterraba;
1 rodela de gengibre;
400ml de água filtrada;
Gelo;
Folhas de hortelã.**

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe em fogo baixo por aproximadamente 12 minutos. Desligue o fogo, tampe a panela e espere por mais 5 minutos. Coe e leve à geladeira ...

CHÁ DETOX DE LIMÃO, ABACAXI E PIMENTA CAIENA



Segundo a chef Lidiane Barbosa, a bebidinha é alcalinizadora. A combinação de gengibre com as frutas cítricas ajuda a limpar o sangue.

Ingredientes:

**Polpa de uma maçã;
1 rodela de gengibre;
1 pitada de pimenta caiena;
100ml de chá de camomila;
Gelo;
Folhas de manjeriçãõ;
500ml de água filtrada**

Modo de preparo:

Coloque os ingredientes no liquidificador. Bata bem e em seguida coe. Leve à geladeira e sirva gelado.

CHÁ ENERGIZANTE E QUE MELHORA A IMUNIDADE



Segundo a chef Lidiane Barbosa, a bebidinha é alcalinizadora. A combinação de gengibre com as frutas cítricas ajuda a limpar o sangue.

**Polpa de uma maçã;
1 rodela de gengibre;
1 pitada de pimenta caiena;
100ml de chá de camomila;
Gelo;
Folhas de manjericão;
500ml de água filtrada**

Modo de preparo:

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em uma panela e deixe em fogo baixo por aproximadamente 12 minutos. Desligue o fogo, tampe a panela e espere por mais 5 minutos. Coe. Acrescente gelo e leve geladaria

CHÁ CAIPIRINHA FAKE PARA FACILITAR A DIGESTÃO



Essa receita leva o famoso Kombucha, que é obtido a partir da fermentação do chá adoçado das folhas da planta *camellia sinensis*. “O Kombucha oferece propriedades probióticas, vitaminas e enzimas que facilitam a digestão. É naturalmente frisante, ou seja, perfeito para o verão”

Vale lembrar que nos primeiros três dias, é indicado beber apenas 100ml da bebida para o organismo se acostumar com a ingestão dos probióticos. Depois, podemos aumentar o consumo. “Na receita também acrescentei o gengibre, porque ele é um termogênico natural que acelera o metabolismo,

Modo de preparo:

Misture tudo num copo, acrescente gelo e aproveite! Você vai pensar que está tomando uma caipirinha, mas sem os malefícios do álcool.

CHÁ MATE COM LIMÃO PARA EMAGRECER E QUEIMAR GORDURA



O chá mate não é uma novidade no cardápio brasileiro, mas muita gente esquece que ele possui inúmeros benefícios para a saúde. “É antioxidante, diurético, laxativo e um bom estimulante cerebral por conta da cafeína. Vale lembrar que também é termogênico, ou seja, ajuda no processo de emagrecimento e na redução da gordura corporal total”, explica Vanessa Jardim. Se consumido diariamente sem açúcar, o mate tem ação hipoglicemiante, ou seja, ajuda a baixar o açúcar no sangue.

Ingredientes:

**1 ou 2 colheres (de chá) de folhas de chá mate;
1/2 limão espremido.**

Modo de preparo:

Numa xícara de chá, coloque as folhas secas do mate e o meio limão. Depois adicione 150ml de água fervente. Tampe e deixe espere de 5 a 10 minutos. Deixe na geladeira e beba em um copo com gelo. Se quiser, acrescente folhas de hortelã.

Siga nas Redes sociais



lista de Transmissão



Pagina do Facebook



@roohcarvalho12



@emagrecendoemcasa10



@Emagrecehoje10