



25 SUCOSDETOX

E-book desenvolvido por Nicolau Ferraz

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS A VOCÊ + FIT

© Copyright - Todos os direitos reservados.

De maneira alguma é legal reproduzir, duplicar ou transmitir qualquer parte deste documento em meios eletrônicos ou em formato impresso. A gravação desta publicação é estritamente proibida e qualquer armazenamento deste documento não é permitido, a menos que seja com permissão por escrito do editor. Todos os direitos reservados. As informações fornecidas aqui são declaradas verdadeiras e consistentes, pois qualquer responsabilidade, em termos de desatenção ou de outra forma, por qualquer uso ou abuso de quaisquer políticas, processos ou instruções contidas é de responsabilidade total e solitária do leitor destinatário. Sob nenhuma circunstância qualquer responsabilidade ou culpa legal será mantida contra o editor por qualquer reparação, dano ou perda monetária devido às informações aqui contidas, direta ou indiretamente. Os autores respectivos possuem todos os direitos autorais não detidos pelo editor.

Notícia legal:

Este livro está protegido por direitos autorais. Isto é apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste livro sem o consentimento do autor ou proprietário dos direitos autorais. Uma ação legal será adotada se isso for violado.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Foram feitas todas as tentativas para fornecer informações completas precisas, atualizadas e confiáveis. Nenhuma garantia de qualquer tipo é expressa ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. Ao ler este documento, o leitor concorda que, sob nenhuma circunstância, somos responsáveis por quaisquer perdas, diretas ou indiretas, incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, entre outras, espelhos, omissões, ou imprecisões. DESENVOLVIDO POR VOCÊ+FIT

Índice

Sucos Detox

Suco de Morango e Melancia	3
Suco de Abacaxi e Couve	5
Suco de Limão e Maracujá	7
Suco de Maracujá e Couve	9
Suco de Morango e Limão	11
Suco de Limão e Gengibre	13
Suco de Cenoura e Limão	15
Suco de Beterraba	17
Suco de Couve e Maçã Verde	19
Suco de Tomate e Laranja	21
Suco de Maçã e Laranja	23
Suco de Abacaxi e Morango	25
Shake de Abacaxi e Banana	27
Shake de Melancia e Banana	29
Shake de Mamão e Laranja	31
Shake de Maracujá com Aveia	33
Smoothie de Abacate e Morango	35
Smoothie de Açaí e Morango	37
Smoothie de Banana e Abacate	39
Smoothie de Banana e Cacau	41
Smoothie de Banana e Morango	43
Smoothie de Pasta de Amendoim	45
Smoothie de Mamão e Chia	47
smoothie de Manga e Abacate	49
Smoothie de Morango e Framboesa	51

Suco de Morango e Melancia



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 4 fatias grandes de melancia
- 4 colheres de sopa morangos
- 300ml de água de coco
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até incorporar bem. Sirva gelado e sem coar. Não precisa adoçar.

Suco de Abacaxi e Couve



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 100ml de água
- 1 folha de couve picada
- 2 fatias médias de abacaxi
- 4 folhas de hortelã
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte o abacaxi em pequenos cubos. Depois, coloque todos os ingredientes e bata no liquidificador. Peneire bem e se preferir, coloque cubos de gelo.

Suco de Limão e Maracujá



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- Suco de 2 maracujás
- Suco de 2 limões
- 1 colher de sopa de gengibre
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes. Coe o suco e sirva em seguida com gelo.

Suco de Maracujá e Couve



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- Suco de 2 maracujás
- Suco de 2 limões
- 200ml de água
- 1 colher de sopa de gengibre
- 1/2 xícara de couve picada
- Gelo e adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador a couve com a água e acrescente os outros ingredientes. Bata até que a mistura fique homogênea e sirva em seguida.

Suco de Morango e Limão



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 maçã
- 1/4 limão
- 1 xícara de morangos
- 200ml de água
- Hortelã a gosto
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe o suco se sentir necessidade.

Suco de Limão e Gengibre



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1/2 limão sem casca
- 300ml de água
- 1 colher de sopa de gengibre
- Hortelã a gosto
- Gelo e adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes e consuma imediatamente. Se sentir necessidade, coe o suco.

Suco de Cenoura e Limão



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 limão
- 500ml de água
- Gengibre e adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata a cenoura com a água até formar o suco. Coe, adicione o suco de limão e mexa.

Suco de Beterraba



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 unidade de cenoura picada
- 1/2 beterraba fatiada
- 500ml de água
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque a beterraba e a cenoura e bata-as bem no liquidificador. Após misturar bem, sirva.

Suco de Couve e Maçã Verde



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1/4 de maçã verde
- 1/2 folha de couve
- 100ml de água de coco
- 5 folhas de hortelã
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador com quatro pedras de gelo. Passe por uma peneira para coar o bagaço. Sirva em copo longo, decorado com uma folha de hortelã.

Suco de Tomate e Laranja



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 3 tomates
- 300ml de suco de laranja
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Retire as sementes dos tomates. Coloque os tomates no liquidificador com o suco de laranja. Bata bem e adoce se achar necessário.

Suco de Maçã e Laranja



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 2 laranjas
- 1 maçã
- Suco de 1 limão
- 100ml de água
- Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque as laranjas. Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe se necessário, e sirva em seguida.

Suco de Abacaxi e Morango



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 2 fatias de abacaxi
- 1 xícara de morango
- 250ml de água
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique o abacaxi, previamente descascado, e bata-o no liquidificador junto com o morango e a água. Sirva em seguida em copo grande, sem coar.

Shake de Abacaxi e Banana



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 xícara de abacaxi congelado
- 1/2 banana média
- 1/2 xícara de gelo picado
- 1 xícara de leite de coco
- Gotas de essência de baunilha a gosto

MODO DE PREPARO

1. Adicione o abacaxi, a banana, a essência de baunilha e o gelo no liquidificador. Coloque 1 xícara de leite de coco e bata até a mistura ficar lisa. Se preferir, adicione mais leite até atingir a consistência desejada.

Shake de Melancia e Banana



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1/4 melancia
- 1 banana
- 1 xícara de leite desnatado
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura cremosa. Sirva em seguida.

Shake de Mamão e Laranja



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1/4 melancia
- 1 banana
- 1 xícara de leite desnatado
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura cremosa. Sirva em seguida.

Shake de Maracujá com Aveia



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 copo de leite desnatado
- 1/2 maracujá
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 scoop de whey protein sabor baunilha
- Gelo e mel a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Coe se achar necessário

Smoothie de Abacate e Morango



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1/2 abacate
- 4 morangos
- 1 colher de sopa de mel
- 1 banana pequena
- 2 colheres de sopa de água
- 1 colher de chá de suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Corte o abacate ao meio e retire a semente. Use uma colher para retirar a polpa do abacate.
2. Bata o abacate, morangos, mel, água, suco de limão e banana em um liquidificador até ficar homogêneo. Sirva imediatamente.

Smoothie de Açaí e Morango



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 200g de polpa de açaí
- 1/2 xícara de chá de leite vegetal (coco, soja, etc)
- 1 banana ou 1 xícara de chá de morango

MODO DE PREPARO

1. Misturar todos os ingredientes no liquidificador e servir em seguida.

Smoothie de Banana e Abacate



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1/2 abacate médio
- 1/2 banana congelada
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha
- 1 colher de sopa de açúcar
- mascavo ou adoçante a gosto
- 1/2 xícara de leite desnatado

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata até que a mistura fique cremosa. Caso ache necessário ajuste o açúcar e a cremosidade acrescentando mais leite.

Smoothie de Banana e Cacau



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 2 bananas maduras congeladas
- 2 colheres de (chá) de cacau em pó sem açúcar
- 2 copos (400 ml) de água gelada

MODO DE PREPARO

1. Passe os ingredientes no processador (ou bata no liquidificador) e beba em seguida.

Smoothie de Banana e Morango



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 banana
- 5 morangos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 xícara de café de leite desnatado
- Adoçante e gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador coloque a banana, os morangos, a canela, o leite, o adoçante e o gelo. Bata até ficar cremoso. Sirva imediatamente.

Smoothie de Pasta de Amendoim



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 200ml de bebida vegetal de sua preferência (arroz, amêndoa, aveia, soja) ou leite desnatado
- 1 colher (chá) de pasta de amendoim integral
- 1 banana prata congelada

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador todos os ingredientes até formar uma mistura homogênea.

Smoothie de Mamão e Chia



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 2 xícaras de mamão
- 1 xícara de iogurte
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 3 colheres de sopa de chia
- 1 pitada de canela
- 2 colheres de sopa de mel ou adoçante a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes no liquidificador, bata até que a mistura fique cremosa e sirva.

Smoothie de Manga e Abacate



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de manga em cubos
- 1/4 xícara de abacate amassado
- 1/2 xícara de suco de manga
- 1/4 xícara de iogurte natural desnatado
- 1 colher de sobremesa de suco de limão
- 1 colher de sobremesa de mel
- 6 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar cremosos. Servir em um copo alto.

Smoothie de Morango e Framboesa



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 120 ml de leite desnatado
- 120 ml de iogurte
- 3 colheres de mel ou xylitol
- 8 morangos
- 10/15 framboesas
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 6 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes (menos os cubos de gelo) no liquidificador e, aos poucos, adicione os cubos. Depois é só colocar em um copo, decorar ele com uma fruta (eu coloquei framboesa, mas pode colocar qualquer uma de sua preferência) e servir.