

E-BOOK DE SUCOS VERDES E DETOX



Ana Gabriela Dresch
Nutricionista

ÍNDICE



- O CONSUMO DE CHÁS, ALIMENTOS NATURAIS, DIETA RICA EM VERDURAS, LEGUMES E FRUTAS (PRESENTES NAS RECEITAS DESTA EBOOK),
- POSSUEM COMPOSTOS IMPORTANTES PARA O PROCESSO DE DESTOXIFICAÇÃO CELULAR.

EXISTE O SUCO VERDE DA VIDA

- ESTUDOS RECENTES MOSTRAM COMO A INGESTÃO DE BRÁSSICAS
- (COUVE, BRÓCOLIS, REPOLHO VERDE OU ROXO), SÃO POTENTES ANTICANCERÍGENOS,
- NELES ENCONTRAMOS UMA SUBSTÂNCIA CHAMADA ISOTIOCINATOS QUE REDUZEM OS RISCOS DE DESENVOLVER CÂNCER OU ATÉ MESMO NA REGRESSÃO DE TUMORES JÁ EXISTENTES E OS BENEFÍCIOS NÃO PARAM POR AÍ...
- COM O SUCO VERDE VOCÊ IRÁ CONSUMIR UMA QUANTIDADE ENORME DE NUTRIENTES, MINERAIS, ENZIMAS E FIBRAS, SUBSTÂNCIAS ESSENCIAIS PARA O BOM FUNCIONAMENTO DO ORGANISMO.

VERDE FIBRAS



- 3 FOLHAS DE COUVE VERDE
- 2 LIMÕES ESPREMIDOS
- 1 COLHER DE SOPA DE BIOMASSA DE BANANA VERDE
- 1 MAÇÃ VERDE
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA
- 1 COPO DE ÁGUA FILTRADA

ANTI-INCHAÇO

- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 1 PEPINO JAPONÊS
- FOLHAS DE HORTELÃ À GOSTO
- 1 COPO DE ÁGUA DE COCO

CINTURA FINA

- 5 FOLHAS DE RÚCULA
- 1 MAÇÃ GALA OU FUGI
- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE
- 1 LIMÃO SICILIANO
- 1/4 PEPINO JAPONÊS
- 1 COPO DE ÁGUA FILTRADA



CALMANTE

- 3 FOLHAS DE ALFACE LISA
- 1 FATIA DE MELÃO
- 3 COLHERES DE SOPA DE SALSINHA
- 1 MAÇÃ GALA OU FUGI
- 1/2 XÍCARA DE CAPIM CIDREIRA
- 1 COPO DE ÁGUA DE COCO OU
- ÁGUA FILTRADA

ANTINFLAMATÓRIO

- 1 PEDAÇO DE CÚRCUMA OU 1 COLHER DE SOPA DE CÚRCUMA
- EM PÓ (CÚRCUMA = AÇAFRÃO DA TERRA)
- 1 PITADA DE PIMENTA PRETA (PIMENTA DO REINO)
- 1/2 CENOURA MÉDIA
- 1 PEDAÇO DE ABÓBORA MENINA
- 1 LARANJA ESPREMIDA
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA

DIURÉTICO

- 1 FATIA GRANDE DE MELANCIA,
- SE PREFERIR RETIRE AS
- SEMENTES.
- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE
- UMA PITADA DE CANELA EM PÓ

BOA NOITE CINDERELA

- 1/2 MARACUJÁ
- 1 COPO DE ÁGUA FILTRADA
- 1 MAÇÃ FUGI OU GALA
- 1 PITADA DE CANELA
- 2 GALHOS DE ERVA DOCE FRESCA

CREMOSO SAÚDE

- 1/2 ABACATE
- 1 LIMÃO ESPREMIDO
- 2 FOLHAS DE COUVE
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE MEL
- OU MELADO

ROSA VERDE

- 1/4 ABACATE
- FOLHAS DE HORTELÃ
- 1/2 BANANA
- 1 COLHER DE SOPA DE CHIA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE MEL
- 1/2 COPO DE ÁGUA DE COCO
- 1 PEDAÇO DE GENGIBRE, MÍNIMO 3 CM
- 1 MAÇÃ FUGI OU GALA

PS: SE O LIQUIDIFICADOR NÃO CONSEGUIR BATER, PODE ACRESCENTAR UM POQUINHO DE ÁGUA.

- QUEM NÃO ESTA ACOSTUMADO A CONSUMIR BEBIDAS COM VEGETAIS, A PRINCÍPIO PODE ESTRANHAR MUITO OS INGREDIENTES QUE ESTÃO PRESENTES NESTES SUCOS, O NOSSO PALADAR DEMORA EM MÉDIA 15 DIAS PARA SE ACOSTUMAR A NOVOS SABORES, INSISTA E DÊ ESTE TEMPO A VOCÊ!

ESPERO QUE ESSAS RECEITAS POSSAM TE
AJUDAR A TER MAIS QUALIDADE DE
VIDA.



Ana Gabriela Dresch
Nutricionista

BEIJOS DAS NUTRI;
ANA GABRIELA DRESCH

WHATSAPP: 51992671907