



SEMANA

DETOX

ESPECIAL DE MÊS DA MULHER

O CAMINHO PARA UMA VIDA
MAIS SAUDÁVEL E REVITALIZADA

- 01 Cardápios para o dia a dia
- 02 Receitas deliciosas
- 03 Lista de compras
- 04 Dicas de preparação dos alimentos
- 05 Shots e sucos detox
- 06 Orientações diversas
da **Nutricionista Malu**



UMA COLABORAÇÃO:





INTRODUÇÃO

Bem-vindo à "Semana Detox", um guia completo para renovar seu corpo e mente através de uma alimentação saudável e equilibrada. Neste e-book, compartilhamos com você uma jornada de purificação que não apenas limpará seu organismo de toxinas acumuladas, mas também reenergizar seu espírito e melhorar sua saúde geral.

Entendemos que o conceito de "detox" vai além de simplesmente eliminar alimentos processados e açúcares de sua dieta. É uma oportunidade para você se reconectar com o bem-estar, entender melhor as necessidades do seu corpo e criar hábitos saudáveis que perduram muito além desta semana especial.

Aqui, você encontrará tudo o que precisa para embarcar nesta viagem revitalizante: desde a preparação mental necessária antes de começar, passando por uma lista de compras cuidadosamente elaborada, até receitas deliciosas e nutritivas que prometem deleitar seu paladar enquanto desintoxicam seu corpo.

Nossa missão é apoiar você em cada passo do caminho, proporcionando uma experiência detox que é tanto gratificante quanto transformadora. Portanto, prepare-se para descobrir novos sabores, revitalizar seu corpo e iniciar um caminho em direção a um estilo de vida mais saudável e vibrante. Vamos começar esta jornada juntos!

PREPARAÇÃO PARA O DETOX

A jornada para uma vida mais saudável e purificada começa com um passo fundamental: a preparação. Antes de embarcar nesta semana de detox, é importante preparar tanto sua mente quanto seu corpo para as mudanças que estão por vir. O sucesso de seu detox não se limita apenas à alimentação; ele começa com a mentalidade correta e um ambiente propício.

1 Primeiro, comprometa-se com o processo. Entenda que esta semana é uma oportunidade para cuidar de si mesmo de uma maneira muito especial. Limpe sua despensa e refrigerador de tentações que possam desviar você do seu objetivo. Prepare-se para encarar com firmeza eventos sociais que possam colocar em risco sua dedicação ao detox.

2 Em segundo lugar, planeje suas refeições. Utilize a lista de compras providenciada para adquirir todos os ingredientes necessários. Organize seu espaço de cozinha para que os alimentos do detox sejam facilmente acessíveis.

3 Terceiro, ajuste sua agenda. Certifique-se de que você tem tempo suficiente para preparar suas refeições e para se engajar em atividades relaxantes ou exercícios leves, que complementarão seu detox.



LEMBRE-SE, ESTE DETOX É UM ATO DE AMOR PRÓPRIO.

Ao se preparar adequadamente, você estará não apenas se preparando para uma semana de limpeza, mas também iniciando o caminho para um **estilo de vida mais saudável e consciente.**

4

Por último, mas não menos importante, prepare sua mente. Estabeleça metas claras para a semana e lembre-se delas todos os dias. Meditação, exercícios de respiração ou simples momentos de gratidão podem ajudar a manter seu foco e motivação.

CAPÍTULO 2

LISTA DE COMPRAS

Essa lista de compras trará mais praticidade para o seu processo de destoxificação durante a **Semana Detox** e fará com que você não se esqueça de nenhum item importante para a adesão do seu cardápio.

Dê um check em cada item que deseja adquirir no supermercado ou na feira e leve tudo que precisa para a sua casa.

Temperos, ervas aromáticas e Especiarias	Óleos e Gorduras	Grupo de Frutas
Cúrcuma Pimenta preta Páprica Gengibre em pó Gengibre fresco Canela em pó Pimenta preta Hortelã Louro Alho Alecrim Orégano Cebola Salsinha Cebolinha Manjerição Tomilho Sal marinho	Azeite de Oliva Extravirgem	Limão Morango Maçã fuji Maçã argentina Melancia Ameixa Uva Banana maçã Banana ouro Banana da terra Banana nanica Banana prata Mamão Laranja Abacaxi Abacate
	Carboidratos Cereais e tubérculos	
	Arroz Mandioca Batata doce	
	Grupo de Proteínas	
	Ovo Peixes Frango	
Bebidas sem calorias – Chás	Leguminosas	Grupo de Oleaginosas e Sementes
Hibisco Cavalinha Camomila Hortelã Boldo Erva doce Gengibre Melissa	Feijão Vagem	Chia Gergelim Linhaça Quinoa Semente de girassol pistache Castanha do Brasil Castanha de caju Amêndoa Noz
	Bebidas com calorias	
	Água de coco	

CAPÍTULO 2

LISTA DE COMPRAS

Grupo das Folhas e Vegetais	Grupo de Legumes	Demais itens
Espinafre Pimentão Rabanete* Repolho branco* Repolho roxo* Alface Couve manteiga* Couve mineira* Rúcula* Agrião* Escarola Chicória Almeirão Acelga* Salsão/Aipo Pepino Tomate Tomate cereja	Abóbora cabotiã Brócolis* Couve flor* Beterraba Nabo* Batata inglesa Cenoura Chuchu Berinjela Quiabo Abobrinha Abóbora moranga Pimentão vermelho Pimentão amarelo	Coco ralado Leite de coco caseiro Mussarela de búfala

Observações Importantes:

Você pode consumir os vegetais e legumes da sua preferência, que atenda o seu paladar, da sua região ou da sua capacidade financeira. Escolha pelo menos uma brássica (está sinalizada com um *) e lembre-se que a variedade é extremamente importante.

As receitas são sugestões para a variedade no cardápio, mas, você pode escolher as receitas de sua preferência. Desde que utilize somente os ingredientes listados.



O QUE NÃO PODE COMER

Alimentos com glúten, farinhas, alimentos com leite e derivados (somente mussarela de búfala), carne vermelha, açúcar e produtos industrializados.

CAPÍTULO 2

SHOTS MATINAIS



SHOT 1

Ingredientes:

- 50 ml de água
- 1 limão Taiti ou galego espremido
- 1 colher de café de cúrcuma
- ¼ colher de café de pimenta preta

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e beba em seguida.



SHOT 2

Ingredientes:

- 50 ml de água
- 1 limão tahiti ou galego espremido
- 1 colher de café de gengibre em pó ou fresco ralado
- 1 colher de café de canela em pó

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes e beba em seguida



SUCO DETOX

Ingredientes:

- 200 ml de suco de maçã VitaSuco
- 1 Folha de couve
- 1 pedaço (5cm) de gengibre
- 1 limão
- 1 colher de chá de chia

Modo de preparo:

1. Bata os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

RECEITAS PARA O ALMOÇO E JANTAR

PEIXE GRELHADO COM CROSTA DE CASTANHAS



Ingredientes:

- 1 filé de peixe temperado
- 3 col. de sopa de castanhas trituradas

Modo de preparo:

- Triture as castanhas com um socador e leve para tostar na frigideira. Reserve.
- Grelhe o peixe na frigideira com um fio de azeite dos dois lados e, quando estiver quase pronto, coloque uma crosta de castanhas por cima, pressionando com as mãos e deixe finalizar.
- Reserve um pouco da castanha para servir junto.

SALMÃO COM CROSTA DE PISTACHE



Ingredientes:

- 1 kg de salmão
- ½ xíc. de pistache sem casca triturados

Modo de preparo:

- Triture as castanhas com um socador e leve para tostar na frigideira. Reserve.
- Grelhe o peixe na frigideira com um fio de azeite dos dois lados e, quando estiver quase pronto, coloque uma crosta de castanhas por cima, pressionando com as mãos e deixe finalizar.
- Reserve um pouco da castanha para servir junto.

FILÉ DE PEIXE NA CROSTA DE GERGELIM



Ingredientes:

- 4 filés de tilápia
- 2 alhos picados
- ¼ xíc. de gergelim negro e branco
- 2 limões espremidos
- 2 col. de sopa de gengibre ralado
- > Sal e temperos à gosto
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto

Modo de preparo:

- Deixe o peixe de molho no suco do limão com alho e gengibre ralado.
- Depois, empane os filés no gergelim e leve ao forno pré-aquecido por 40 minutos.

PEIXE GRELHADO NA CROSTA DE COCO



Ingredientes:

- 500g de filé de peixe
- ½ xíc. de coco ralado (sem açúcar)
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto
- > Sal e temperos à gosto

Modo de preparo:

Tempere e grelhe o peixe na frigideira com um fio de azeite dos dois lados e, quando estiver quase pronto, coloque uma crosta de coco por cima, pressionando com as mãos, e finalize. Reserve um pouco do coco para servir junto.

RECEITAS PARA O ALMOÇO E JANTAR

FILÉ DE ROBALO COM CROSTA DE ERVAS



Ingredientes:

- 1 filés de robalo
- 2 nabos médios em rodela de robalo
- 1 cebola média em rodela fina
- 1 limão siciliano cortado em rodela
- 2 folhas de louro picadas
- 4 ramos de tomilho fresco
- 4 ramos de alecrim fresco
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto
- > Sal e temperos à gosto

Modo de preparo:

- Aqueça o forno a 180°C. Unte o fundo de um prato refratário com azeite.
- Coloque as rodela de nabo, os filés, a cebola, esprema o limão, coloque as ervas por cima e regue com mais azeite.
- Deixe no forno por 30 minutos.

SALMÃO AO MOLHO DE LARANJA



Ingredientes:

- 4 medalhões de salmão
- 2 laranjas
- 1 limão siciliano espremido
- 2 ramos de alecrim fresco
- 2 folhas de louro picadas
- 4 ramos de tomilho fresco
- 4 ramos de alecrim fresco
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto
- > Sal e temperos à gosto

Modo de preparo:

- Tempere os medalhões de salmão.
- Lave uma laranja, retire a casca fina e corte-a em tiras. Esprema o sumo das duas laranjas.
- Leve ao forno uma frigideira antiaderente e deixe-a aquecer.
- Coloque os medalhões de salmão e deixe-os cozinhar abafados durante 2 minutos de cada lado. Retire-os e reserve-os.
- Na frigideira, junte o azeite com o sumo e a casca da laranja em tiras. Deixe cozinhar até obter um molho grosso. Depois regue os filetes com o molho e sirva com acompanhamento.

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM FRANGO



Ingredientes:

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 2 xíc. de abóbora japonesa em cubos
- 1 limão siciliano espremido
- 2 ramos de alecrim fresco
- 2 folhas de louro picadas
- 4 ramos de tomilho fresco
- 4 ramos de alecrim fresco
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto
- > Sal e temperos à gosto

Modo de preparo:

- Refogue o frango no alho e a cebola no azeite.
- Acrescente cebolinha, salsinha, sal e temperos a gosto. Reserve.
- Cozinhe a abóbora junto com o tomilho em fogo baixo por cerca de 20 minutos até amolecer. Esprema a abóbora até virar um purê.
- Junte os temperos. Misture até formar um creme homogêneo.
- Em um refratário distribua o frango e cubra com o purê. Leve ao forno médio por 15 minutos para esquentar e servir.

RECEITAS PARA O ALMOÇO E JANTAR

ESCONDIDINHO DE FRANGO COM COUVE-FLORES



Ingredientes:

- 1 peito de frango cozido e desfiado
- 1 couve-flor

1 cebola ralada

2 alhos ralados

> Azeite de oliva extra virgem à gosto

> Sal e temperos à gosto

Modo de preparo:

- Prepare o recheio de frango desfiado e reserve.
- Cozinhe a couve-flor em água com sal até ficar al dente.
- Depois liquidifique a couve-flor sem a água porque ela já tem bastante água.
- Refogue então a cebola e o alho no azeite e adicione no creme do liquidificador, ajuste sal e coloque noz moscada, bata novamente e volte para a panela.
- Deixe o creme de couve-flor atingir um ponto quase de purê.
- Em uma travessa, monte o escondidinho. Coloque o recheio e cubra com o creme de couve-flor. Leve ao forno por 20 minutos.

MOQUECA DE BANANA DA TERRA



Ingredientes:

- 2 col. de sopa de azeite de dendê
- 2 dentes de alho
- 1 cebola picada em cubinhos
- ½ pimentão amarelo picado em cubinhos

3 tomates picados em cubos

1 col. de sobremesa de gengibre ralado

1 bananas da terra cortadas em rodelas

> Azeite de oliva extra virgem à gosto

> Sal e temperos à gosto

Modo de preparo:

- Cortar todos os ingredientes, separe as flores da couve-flor.
- Adicionar o azeite de dendê em uma panela, quando estiver quente adicione a cebola e deixe ficar transparente, em seguida coloque o alho e frite mais um pouco.
- Depois adicione os pimentões, a pimenta dedo de moça e o gengibre e refogue. Acrescente o tomate, o sal e deixe cozinhar.
- Adicione a couve-flor e espere até que cozinhe (aproxim. de 5 a 6 minutos).
- Adicione o leite de coco e a banana da terra e deixe levantar fervura. Quando estiver pronto apague o fogo e adicione o tempero verde.

ESPAQUETE DE ABOBRINHA



Ingredientes:

- 2 abobrinhas
- ½ cebola
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- Corte as abobrinhas bem fininhas, em formato de espaguete (sem a parte das sementes).
- Em uma frigideira aqueça o azeite e acrescente a cebola, coloque a abobrinha e refogue em fogo baixo até ficar ao dente, tempero com sal.
- **Misture com o molho abaixo.**

RECEITAS PARA O ALMOÇO E JANTAR

MOLHO VERMELHO DE VEGETAIS



Ingredientes:

- 1 chuchu médio
- 1 cenoura média
- 3 tomates médios
- 2 cebolas roxas

- 4 folhas de louro
- 2 ramos de manjerição
- > Temperos (salsinha, cebolinha e manjerição)
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto

Modo de preparo:

- Descascar o chuchu e cortar em cubos, cortar cada tomate em 4 partes, cortar a cenoura em rodelas se a casca estiver bonita não precisa descascar.
- Regar um fio de azeite de oliva na forma e distribuir o chuchu, tomate, cenoura louro e manjerição.
- Regar um fio de azeite de oliva em cima dos legumes, tampar a forma com papel manteiga.
- Asse entre 150°C a 180°C por 40 minutos.
- Retirar do forno, remover o manjerição e as folhas de louro e bater os legumes assados no liquidificador, com uma cebola roxa, Cebolinha e salsinha picadas, folhas de manjerição fresco e um fio de azeite de oliva.

Guardar o molho em potes de vidro na geladeira por até 7 dias ou congelar por até 3 meses.

LASANHA DE BERINJELA



Ingredientes:

- 2 Berinjelas
- 200g Mussarela de búfala

- > Sal a gosto
- > Orégano
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto
- > Molho vermelho de vegetais (receita acima)

Modo de preparo:

- Corte as berinjelas em fatias finas e distribua em cima de uma tábua de corte, salpique um pouco de sal em todas as fatias.
- Espalhe um fio de azeite no fundo da forma. Em seguida, forre com fatias de berinjela, cubra com o molho vermelho e depois com fatias de mussarela de búfala.
- Salpique um pouco de orégano sobre o queijo. Repita mais uma camada de berinjela, molho e queijo.
- Para finalizar, distribua rodelas de tomate sobre a camada de queijo e salpique orégano.
- Cubra com papel manteiga e asse por 20 minutos em forno pré-aquecido a 180° graus.
- Retire o papel e asse por mais 20 minutos.

RECEITAS PARA O ALMOÇO E JANTAR

CREME DE CENOURA E GRÃO DE BICO



Ingredientes:

- 3 cenouras médias fatiadas
- 1 xíc. de caldo de legumes
- > Água fervente
- 1 xícara de grão de bico cozido

- 1 col. de sobremesa de cúrcuma em pó
- 1 lasca de gengibre
- 1 pitada de páprica doce
- 1 pitada de sal

Modo de preparo:

- Cozinhar as cenouras no caldo de legumes até que fique macia. Adicionar o grão de bico, o sal e a água fervente até cobrir os ingredientes.
- Bater no liquidificador todos os ingredientes até ficar homogêneo.

PIZZA SEM GLÚTEN



Ingredientes:

- ½ xícara de abobrinha ralada
- 4 fatias de tomate
- 1 col. de sopa de linhaça dourada moída
- 1 col. de sopa de quinoa em flocos
- 1 col. de sopa de polvilho doce
- 1 col. de gergelim

- ½ de mussarela de búfala ralada ou de castanhas
- 3 col. de sopa de água
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de orégano
- 4 folhas de manjeriço
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto

Modo de preparo:

- Misturar bem a linhaça, a quinoa, o polvilho, uma pitada de sal e água, em seguida misturar a abobrinha ralada.
- Untar a frigideira com um fio de azeite e espalhar a massa. Salpicar o gergelim sobre a massa. Assim que a massa estiver grelhada virar.
- Distribuir sobre a massa a mussarela depois os tomates e orégano a pizza está pronta quando o queijo derreter.
- Finalizar com as folhas de manjeriço e um fio de azeite.

MOLHO VERMELHO SEM TOMATE



Ingredientes:

- ½ cebola
- 1 folha de louro
- 1 dente de alho amassado (opcional)
- 1 punhado de salsa
- 2 cenouras pequenas sem casca picadas
- 1 beterraba sem casca picada

- 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- > Água fervente
- > Orégano ou tomilho
- > Pimenta preta
- > Sal

RECEITAS PARA O ALMOÇO E JANTAR

Modo de preparo:

- Cozinhar a beterraba na água separada, refogar a cenoura e o nabo com os temperos.
- Adicionar água e cozinhar até estarem macios. Adicionar a cebola picada e cozinhar por um minuto. Bater no liquidificador a beterraba com todos os outros ingredientes, exceto a folha de louro.
- Voltar para a panela e ajustar os temperos, sal e ervas.

GUACAMOLE



Ingredientes:

- 1 abacate picado – um pouco esmagado
- 3 tomates picado
- > Orégano
- > Suco de limão
- > Óleo de oliva
- > Sal a gosto

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes de servir gelado.

SOPA DE LEGUMES



Ingredientes:

- 1 xícara de nabo
- 1 xícara de talo de salsão
- 1 xícara de berinjela
- 1 xícara de cenoura
- 1 xícara de vagem
- 1 xícara de chuchu
- 1 xícara de brócolis

- 1 xícara de abobrinha
- 1 xícara de abóbora cabotiá
- 1 xícara de tomate
- 2 folhas de louro
- > Azeite de oliva extra virgem à gosto
- > Sal marinho ou rosa (use pouco)
- > Pimento do reino a gosto
- > Alho a gosto

Modo de preparo:

Refogar o alho em um fio de azeite, colocar todos os ingredientes na panela com água e cozinhar até que estejam macios (use temperos naturais secos e frescos (salsinha, cebolinha, orégano, manjerico...) a gosto. Caso você não encontre algum ingrediente citado pode fazer sem.

MOLHOS PARA SALADAS

MOLHO DE TAHINE COM SUCO DE LIMÃO



Ingredientes:

- 1 col. de sopa de tahine
- 1 col. de sopa de azeite de oliva
- > Suco de ½ limão
- > pitada de sal

Modo de preparo:

- Em um pote de vidro com tampa, misturar todos os ingredientes mexendo com uma colher e depois tampar e sacudir.

Pode manter na geladeira por até 7 dias.

MOLHO DOCE



Ingredientes:

- 2 col. de sobremesa de mel
- 2 col. de sobremesa de mostarda Dijon
- 1 col. de sopa de vinagre balsâmico
- 1 col. de sopa de azeite de oliva

Modo de preparo:

- Em um pote de vidro com tampa, misturar todos os ingredientes mexendo com uma colher.

MOLHO DE UVA PASSAS BRANCAS



Ingredientes:

- ½ xícara de passas brancas
- ½ xícara de vinagre de maçã
- ½ xícara de azeite de oliva
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de páprica doce

Modo de preparo:

- Bater todos os ingredientes no liquidificador até ficar um molho homogêneo.

PLANOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

SEGUNDA-FEIRA	
Dejejum	Almoço
• 2 ovos + 1 clara • 1 Batata média cozida • 1 xícara de café sem açúcar ou chá de cavalinha ou hibisco	• 1 prato grande de salada crua (couve/ rúcula/ rabanete/ repolho roxo – usar 2 opções) • Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Verduras cozidas (chicória/ couve/ espinafre/ repolho... – usar 2 opções) • Arroz (adicionar chia/ gergelim/ linhaça – usar uma opção) • Filé de peixe tipo tilápia grelhado
Lanche da Tarde	Jantar
• Panqueca de banana • 1 ovo caipira • 1 banana prata • 3 col. sopa de aveia • 1 col. chá de chia • 1 col. café de essência de baunilha • Raspas de limão (Quem quiser e tiver, tomar também colágeno ou Body Protein diluído em 200ml de água)	• Sopa de legumes

PLANOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

TERÇA-FEIRA	
Dejejum	Almoço
• 2 ovos + 1 clara • 1 banana da terra grelhada com canela em pó • 1 xícara de café sem açúcar ou chá de cavalinha ou hibisco	• 1 prato grande de salada crua (couve/ rúcula/ rabanete/ repolho roxo – usar 2 opções) • Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Verduras cozidas (chicória/ couve/ espinafre/ repolho... – usar 2 opções) • Arroz (adicionar chia/ gergelim/ linhaça – usar uma opção) • Moqueca de banana da terra
Lanche da Tarde	Jantar
• 2 ovos grelhados • 1/2 banana da terra grelhada com canela em pó • 3 unid. De Castanhas (amêndoa, nozes, castanha de caju (se for Castanha do Pará 2 unid.))	• Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Creme de cenoura e grão de bico

PLANOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

QUARTA-FEIRA	
Dejejum	Almoço
• Panqueca de banana • 1 ovo caipira • 1 banana prata • 3 col. sopa de aveia • 1 col. chá de chia • 1 col. café de essência de baunilha • Raspas de limão • 1 xícara de café sem açúcar ou chá de cavalinha ou hibisco	• 1 prato grande de salada crua (couve/ rúcula/ rabanete/ repolho roxo – usar 2 opções) • Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Verduras cozidas (chicória/ couve/ espinafre/ repolho... – usar 2 opções) • Arroz (adicionar chia/ gergelim/ linhaça – usar uma opção) • Filé de peixe assado
Lanche da Tarde	Jantar
• 2 Ovos cozidos • 1 xícara de uma fruta picada de sua preferência (Quem quiser e tiver, tomar também colágeno ou Body Protein diluído em 200ml de água)	• Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Espaguete de abobrinha com molho de vegetais

PLANOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

QUINTA-FEIRA	
Dejejum	Almoço
• 2 ovos + 1 clara • 1 Batata média cozida • 1 xícara de café com uma pitada de canela ou chá de cavalinha ou hibisco	• 1 prato grande de salada crua (couve/ rúcula/ rabanete/ repolho roxo – usar 2 opções) • Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Verduras cozidas (chicória/ couve/ espinafre/ repolho... – usar 2 opções) • Arroz (adicionar chia/ gergelim/ linhaça – usar uma opção) • Omelete com alho poró e cebola roxa
Lanche da Tarde	Jantar
• 2 Ovos mexidos • Suco verde • 4 unid. De Castanhas (amêndoa, nozes, castanha de caju (se for Castanha do Pará 2 unid.))	• Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Lasanha de berinjela

PLANOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

SEXTA-FEIRA	
Dejejum	Almoço
• 2 ovos + 1 clara • 1 xícara de café sem açúcar ou chá de cavalinha ou hibisco • Snack integral • 1 col. sopa de flocos de amaranto • 1 col. sopa de chia • 1 pitada de sal • 4 col. Água Modo de preparo: Misture tudo e reserve por 30 min. Abra a massa em papel manteiga e grelhe em frigideira untada, virando dos dois lados até ficar levemente tostado. Uma opção de toast 100% integral e sacietogênica para comer com pasta ou geleia.	• 1 prato grande de salada crua (couve/ rúcula/ rabanete/ repolho roxo – usar 2 opções) • Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Verduras cozidas (chicória/ couve/ espinafre/ repolho... – usar 2 opções) • Arroz (adicionar chia/ gergelim/ linhaça – usar uma opção) • Frango refogado
Lanche da Tarde	Jantar
• 2 Ovos cozidos • 1 xícara de uma fruta picada de sua preferência (Quem quiser e tiver, tomar também colágeno ou Body Protein diluído em 200ml de água)	• Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Creme de cenoura e grão de bico

PLANOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

SÁBADO	
Dejejum	Almoço
• Panqueca de banana • 1 ovo caipira • 1 banana prata • 3 col. sopa de aveia • 1 col. chá de chia • 1 col. café de essência de baunilha • Raspas de limão • 1 xícara de café sem açúcar ou chá de cavalinha ou hibisco	• 1 prato grande de salada crua (couve/ rúcula/ rabanete/ repolho roxo – usar 2 opções) • Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Verduras cozidas (chicória/ couve/ espinafre/ repolho... – usar 2 opções) • Arroz (adicionar chia/ gergelim/ linhaça – usar uma opção) • Moqueca de banana da terra
Lanche da Tarde	Jantar
• 2 ovos grelhados • 1/2 banana da terra grelhada com canela em pó • 3 unid. De Castanhas (amêndoa, nozes, castanha de caju (se for Castanha do Pará 2 unid.))	• Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Pizza sem glúten

PLANOS DE REFEIÇÕES DIÁRIAS

DOMINGO	
Dejejum	Almoço
• 2 ovos + 1 clara • 1 Batata média cozida • 1 xícara de café com uma pitada de canela ou chá de cavalinha ou hibisco	• 1 prato grande de salada crua (couve/ rúcula/ rabanete/ repolho roxo – usar 2 opções) • Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Verduras cozidas (chicória/ couve/ espinafre/ repolho... – usar 2 opções) • Arroz (adicionar chia/ gergelim/ linhaça – usar uma opção) • Filé de peixe tipo tilápia grelhado.
Almoço	Jantar
• 2 Ovos mexidos • Suco verde • 4 unid. De Castanhas (amêndoa, nozes, castanha de caju (se for Castanha do Pará 2 unid.))	• Legumes cozidos (brócolis/ couve flor/ beterraba/ berinjela/ cenoura/ chuchu – usar 2 opções) • Espaguete de abobrinha com molho de vegetais

ORIENTAÇÕES PÓS-DETOX

Parabéns! Você completou sua Semana Detox,

um marco significativo em sua jornada de bem-estar e saúde. Agora, o desafio é manter os benefícios alcançados e integrar hábitos saudáveis ao seu estilo de vida diário.



Primeiramente, é importante reintroduzir gradualmente os alimentos que foram eliminados durante o detox. Comece por **alimentos integrais**, como grãos e proteínas magras, observando como seu corpo reage a cada um. Seu sistema digestivo foi desintoxicado, então é possível que você perceba mais claramente os efeitos de diferentes alimentos.

Em segundo lugar, continue priorizando alimentos naturais e frescos. Frutas, legumes, verduras e grãos integrais devem formar a base da sua alimentação. Evite alimentos processados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos, que podem reverter os benefícios obtidos durante o detox.



Terceiro, mantenha uma rotina regular de hidratação. A água é essencial para manter o corpo limpo e funcionando corretamente. Continue bebendo pelo menos 2 litros de água por dia e complemente com chás naturais e água de coco.

Além disso, mantenha-se ativo. Exercícios físicos regulares são fundamentais para a saúde geral do corpo e da mente. Encontre uma atividade que você goste e incorpore-a à sua rotina diária, seja caminhada, yoga, natação ou qualquer outra que lhe dê prazer.



Por fim, continue ouvindo o seu corpo. A semana detox é também uma jornada de autoconhecimento. Aprenda a identificar os sinais que seu corpo dá quando algo lhe faz bem ou mal e ajuste sua alimentação e estilo de vida conforme necessário.

Lembre-se, a jornada para uma vida saudável é contínua. Use as lições aprendidas durante esta semana detox como um trampolim para escolhas mais conscientes e um futuro mais saudável.



Maria Luiza Peres Mezzadri Brunheroto
Nutricionista Integrativa
Especialista em Saúde da mulher e fertilidade
Terapia quântica e emagrecimento



UMA COLABORAÇÃO:

