RECEITAS

Shot's, chás e sucos.

Parabéns por adquirir esse Ebook, você pode baixar imprimir ou apenas visualizá-lo, é de sua livre escolha.

Neste Ebook deixo pra você algumas receitas muito fáceis de fazer.

Aproveite para variar seu plano alimentar.

BOM APROVEITO!!!

ÍNDICE

SHOT'S _____ 04

CHÁS _____ 09

SUCOS "DETOX"_____ 17

Mas o que seria esse shot, nutri?

É uma bebida mais concentrada (menor volume), que colocamos um mix de nutrientes ricos em antixoxidantes, anti-inflamatórios, vitaminas e fitoquímicos.
Uma ótima estratégia para já começar o dia bem e dar uma turbinada na saúde!!!
De fato, não é necessário esperar ficar gripado ou com indícios de uma imunidade baixa para consumi-los, pelo contrário, utilize-o como forma de prevenção e otimização da sua saúde.

ATENÇÃO

CONTRA INDICADO para indivíduos hipertensos, com problemas na tireoide, cardíacos e gestantes!

Alternar entre páginas

Página Anterior Próxima página

SHOT 1

INGREDIENTES

- 1/2 colher de café de cúrcum
- 1 limão espremido
- 1 colher de café de mel
- 1 pitada de pimenta preta
- 1/2 colher de café de gengibre em pó ou ralado

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e tome em jejum.

SHOT 2

INGREDIENTES

- 50 ml água
- 1 limão espremido
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de pimenta preta
- 1/2 colher de café de cúrcuma
- 1/2 colher de café de gengibre em pó ou ralado
- 15 gotas de extrato de própolis

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e tome em jejum.

SHOT 3

INGREDIENTES

- 50ml de água
- 1 limão espremido
- 1 colher de café rasa de gengibre
- 1 pitada de cúrcuma (açafrão-da-terra)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e tome em jejum.

SHOT 4

INGREDIENTES

- 1 xícara (café) de água
- 1 colher (café) de canela em pó
- 1 colher (café) de pimenta caiena em pó
- 1 colher (café) de gengibre em pó

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes e tome em jejum.

Nutri.. e sobre os chás?

Eles podem ser utilizados para dar uma forcinha na guerra contra a balança, mas tenha em mente que nenhum alimento isoladamente é capaz de proporcionar resultados definitivos.
Os chás são aliados, e não a solução mágica para o seu problema.
Para obter bons resultados, além de utilizar os chás, é importante manter uma dieta balanceada e hábitos de vida saudáveis.

ATENÇÃO

OS CHÁS SÃO CONTA INDICADOS PARA GESTANTES E MULHERES QUE AMAMENTAM, HIPERTENSOS, INDIVÍDUOS COM PROBLEMAS DE TIREOIDE E CARDÍACOS, INDIVÍDUOS QUE POSSUEM INSONIA, ENXAQUECA E ANSIEDADE .

CHÁ VERDE

Suas substâncias cafeína e catequinas, que aceleram o metabolismo e fazem o corpo gastar mais energia, elas também trazem regularidade ao processo de digestão, facilitam o funcionamento do intestino, combatem a retenção de líquidos e ajudam a desintoxicar o organismo

INGREDIENTES

- 1l de água
- 2 colheres de sopa de chá verde

MODO DE PREPARO

Coloque a água numa vasilha e leve ao fogo, deixe até começar a aparecer às primeiras bolhas. Retire do fogo e acrescente as colheres de sopa de folhas de chá verde. Se quiser acrescente 1 pau de canela.

CHÁ DE GENGIBRE

Além do efeito termogênico, bactericida, auxilia o sistema digestivo, beneficia a respiração e a circulação sanguínea. Se você sofre com problemas estomacais, o chá de gengibre é uma ótima opção, pois combate a má digestão, enjoos, gases, dores menstruais e o mau hálito.

INGREDIENTES

1l de água
1 colher de sopa de gengibre pó ou ralado

MODO DE PREPARO

Coloque os ingredientes numa panela e deixe ferver por cerca de 8 a 10 minutos. Desligue o fogo, tampe a panela e espere amornar para coar e beber.
É recomendado tomar 3x ao dia.

CHÁ DE HIBISCO

Possui ação diurética, digestiva e termogênica, funcionando também como um laxante suave. Possui substâncias antioxidantes, como os flavonoides e as antocianinas.

INGREDIENTE

1l de água
2 colheres de sopa de chá de hibisco

MODO DE PREPARO

Coloque a água numa vasilha e leve ao fogo, deixe até começar a aparecer às primeiras bolhas. Retire do fogo e acrescente as colheres de sopa de folhas de chá hibisco.

.

CHÁ DE ESPINHEIRA SANTA

Tem ação cicatrizante, anti-inflamatória, calmante, analgésica, tonificante, antisséptica, diurética e laxante.

INGREDIENTES

- 1l de água
- 1 colher de sopa de folhas secas de espinheira santa

MODO DE PREPARO

Para fazer o chá coloque 1 colher (sopa) das folhas secas de espinheira santa em uma xícara e cubra com água fervente. Deixe descansar por 10 minutos antes de beber.

CHÁ DE CAVALINHA

Funções adstringente, diurética, anti-inflamatória, além da alta concentração de potássio e cálcio, melhora da circulação sanguínea

INGREDIENTES

- 500ml de água
- 2 colheres de sopa de cavalinha

MODO DE PREPARO

Ferva 500 ml de água e adicione 2 colheres (sopa) de chá de cavalinha. Abafe por cerca de 5 minutos, coe e beba.

CHÁ DE CAMOMILA

INGREDIENTES

- 300ml de água
- 2g Folha de maracujá
- 3 Cubos de gelo da polpa de maracujá
- 1 colher de sopa rasa Camomila

MODO DE PREPARO

Deixe a água ferver, desligue, coloque todos os ingredientes e abafe por 10 minutos.

CHÁ RELAXANTE

INGREDIENTES

- 300 ml de água
- 1 colher de sopa rasa Erva doce
- 8 folhas de hortelã
- 1 colher de sopa rasa Melissa

MODO DE PREPARO

Deixa a água ferver, desligue o fogo e coloque os ingredientes e deixe abafado por 10 minutos.

DESVENDANDO OS SUCOS "DETOX"

O fígado de indivíduos saudáveis é o órgão capaz de transformar todas "toxinas e impurezas" que consumimos diariamente em substâncias elimináveis pela urina e fezes ou seja é o único capaz de produzir efeito detoxificante.

Os grandes benefícios obtidos pelos "sucos detox" fundamentam-se pela presença de alimentos naturais, como frutas e hortaliças, que são ricos em vitaminas, minerais, fibras e substâncias antioxidantes, que são importantes aliados na dieta.

SUCO DE COUVE COM CHÁ VERDE

INGREDIENTES

- 150 ml de chá verde;
- maçã com casca;
- 1 folha de couve;
- Gelo a gosto.

MODO DE PREPARO

Prepare o chá, deixe em infusão, espere esfriar. Lave a maçã e a folha de couve. A seguir, bata tudo no liquidificador e tome imediatamente.

SUCO DE GENGIBRE E HORTELÃ

INGREDIENTES

- 150 ml de água de coco;
- 1 fatia de melão pequena;
- 1 colher de café de raspas de gengibre;
- 1 punhado de folhas de hortelã frescas;
- Gelo a gosto;
- Adoçante, se necessário.

MODO DE PREPARO

A água de coco fresco terá resultados melhores. Raspe o gengibre na hora de consumir. Lave bem as folhas de hortelã. Liquidifique tudo e consuma na mesma hora.

SUCO DE LARANJA E COUVE

INGREDIENTES

- 1 laranja;
- 2 folhas de couve;
- Raspas de gengibre;
- ½ litro de água;
- Gelo a gosto;

MODO DE PREPARO

Descasque a laranja e retire as sementes. Lave bem as folhas de couve. Raspe o gengibre na hora. Liquidifique tudo e sirva. Adoce se necessário

.

SUCO DE MAÇÃ E COUVE

INGREDIENTES

- 2 maçãs;
- 2 folhas de couve fresca;
- 1 laranja;
- Mel de agave para adoçar;
- Gelo a gosto.

MODO DE PREPARO

Descasque a laranja, retire as sementes, mas mantenha boa parte do bagaço. Lave bem a couve e as maçãs. Bata tudo no liquidificador.

SUCO DE CENOURA E COUVE

INGREDIENTES

- 2 maçãs médias
- 1 cenouras
- 2 peras
- 1 folha de couve
- 2 cm de gengibre
- Xícara de gelo

MODO DE PREPARO

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

SUCO DE LARANJA E MORANGO

INGREDIENTES

- 3 laranjas
- 3 folhas de couve manteiga
- 1 xícaras de morango

MODO DE PREPARO

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

SUCHÁ DE MELANCIA

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de linhaça
- 2cm de gengibre
- 3 fatias de melancia sem caroço;
- 200ml chá verde.

MODO DE PREPARO

Faça a infusão do chá verde espere esfriar e bata todos os ingredientes no liquidificador. Beber a seguir, de preferência sem açúcar.

Todas as informações disponibilizadas neste trabalho são destinadas à informação e não como caráter de prescrição e consulta.
O autor não se responsabiliza pela maneira pela qual qualquer indivíduo decidir utilizar as informações aqui compartilhadas e, portanto, renúncia a qualquer responsabilidade neste sentido, ao mesmo tempo em que reconhece que a responsabilidade de cada ação se deve exclusivamente a quem optar por realizá-la.
Sempre consulte seu médico/nutricionista antes de experimentar qualquer estratégia associada a saúde, bem-estar e emagrecimento.
Este livro é uma compilação de boas práticas associadas à alimentação saudável, usando o princípio de alimentos de verdade como a base para alcançarmos o bem-estar e um estilo de vida saudável.

LEMBRANDO QUE ESTE E-BOOK NÃO SUBSTITUI UMA CONSULTA NUTRICIONAL INDIVIDUALIZADA, CERTO?