

30 dias 30 sucos

*Emagrecer com Saúde*



**SANDRA CALAÇA**

# Receitas

1. Suco verde de couve, limão e pepino
2. Suco de couve, beterraba e gengibre
3. Suco detox de **tomate**
4. Suco de limão, laranja e alface
5. Suco de **melancia** e gengibre
6. Suco de **abacaxi** e couve
7. Suco de **melancia**, caju e canela
8. Suco de couve com laranja lima
9. Suco detox de **uva**, kiwi e laranja lima
10. Suco de **cenoura** e beterraba
11. Suco de **maçã**, cenoura, laranja e gengibre
12. Suco detox: **Melancia** com Aipo
13. Suco de lichia com água de coco e hortelã
14. Suco de **melão**, abacaxi e maçã verde com água de coco
15. Suco de couve com linhaça

16. Suco detox de **tangerina** com couve
17. Suco detox: **Laranja**, couve e aveia em flocos
18. Suco de **melancia**, couve e chá verde
19. Suco detox de espinafre com maçã e beterraba
20. Suco de **abacaxi** com couve e laranja
21. Suco de **beterraba** com maçã e gengibre
22. Suco de **melão** com limão e couve
23. Suco detox de limão com leite de coco
24. Suco detox de **laranja** com broto de alfafa e erva doce
25. Suco de guaraná com **açaí**
26. Suco de **melancia**, gengibre e manjeriçao
27. Suco amarelo de **laranja** com manga, linhaça e gengibre
28. Suco de **Beterraba** com guaraná, gengibre e linhaça
29. Suco de **cenoura** com maçã e limão
30. Suco de **pêssego** com salsão

# SUCOS DETOX



***Elimina toxinas e emagrece!***

# 1. Suco verde de couve, limão e pepino

## **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.

## 2. Suco de couve, beterraba e gengibre

### **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:** bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir.

### 3. Suco detox de tomate

#### **Ingredientes:**

- 150 ml de suco de tomate pronto
- 25 ml de suco de limão
- Água com gás

**Modo de preparo:** misturar em um copo os ingredientes e adicionar gelo na hora de beber.

## 4. Suco de limão, laranja e alface

### **Ingredientes:**

- Suco de 1 limão
- Suco de 2 laranjas-lima
- 6 folhas de alface
- ½ copo de água

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

## 5. Suco de melancia e gengibre

### **Ingredientes:**

- 3 fatias de melancia sem caroço
- 1 colher de chá de linhaça triturada
- 1 colher de chá de gengibre ralado

**Modo de preparo:** bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, sem adoçar.

## 6. Suco de abacaxi e couve

### **Ingredientes:**

- 100 ml de água gelada
- 1 rodela de pepino
- 1 maçã verde
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sobremesa de chia
- 1 folha de couve

**Modo de preparo:** bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.

## 7. Suco de melancia, caju e canela

### **Ingredientes:**

- 1 fatia de média de melancia
- Suco de 1 limão
- 150 ml de água de coco
- 1 colher de café de canela
- 1 castanha de caju

**Modo de preparo:** bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar.

## 8. Suco de couve com laranja lima

### **Ingredientes:**

- 1 cenoura grande
- 2 dedinhos de raiz de gengibre
- 1 pepino
- 2 folhas de couve manteiga
- 1 laranja lima

**Modo de preparo:** bater os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois acrescentar mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexer bem e adoçar a gosto.

## 9. Suco detox de uva, kiwi e laranja lima

### **Ingredientes:**

- 1 xícara de uva Itália sem as sementes
- 3 kiwis
- 1 laranja lima descascada deixando a parte branca

**Modo de preparo:** bater os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescentar mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexer bem e adoçar a gosto.

## 10. Suco de cenoura e beterraba

### **Ingredientes:**

- 4 cenouras
- 1 beterraba com as folhas verdes

**Modo de preparo:** bater os ingredientes no liquidificador com meio litro de água. Depois, acrescentar mais, aproximadamente, 1,5 litros de água. Mexer bem e adoçar a gosto.

# 11. Suco de maçã, cenoura, laranja e gengibre

## **Ingredientes:**

- 4 cenouras
- 1 maçã descascada
- 1 limão inteiro (polpa e casca)
- 2 laranjas
- 1 pedaço de gengibre

**Modo de preparo:** bater os ingredientes no liquidificador com meio litro de água.

Acrescentar 1,5 litros de água, misturar e servir.

## 12. Suco detox: Melancia com Aipo

### **Ingredientes:**

- 2 fatias médias de melancia
- 1 talo de aipo com as folhas

**Modo de preparo:** bater no liquidificador e tomar imediatamente.

## 13. Suco de lichia com água de coco e hortelã

### **Ingredientes:**

- 200 ml de água de coco
- Polpa de 8 lichias
- Folhas de hortelã
- Gengibre
- Água

**Modo de preparo:** basta misturar todos os ingredientes e servir bem gelado.

## 14. Suco de melão, abacaxi e maçã verde com água de coco

### **Ingredientes:**

- 2 xícaras de melão em cubos
- 1 e 1/2 xícara de abacaxi em cubos
- 1 maçã verde em cubos sem sementes
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher sopa gengibre ralado
- 6 folhas de couve com o talo
- 1 xícara água de coco ou água filtrada
- Pedras de gelo a gosto

**Modo de preparo:** bater os ingredientes e tomar sem coar.

## 15. Suco de couve com linhaça

### **Ingredientes:**

- 2 maçãs em cubos sem semente
- 1 castanha do Pará
- 1 colher linhaça moída
- Suco de 1 laranja lima
- 100 ml de água de coco
- Gotas de limão
- 1 punhado de folhas de couve

**Modo de preparo:** bater todos os ingredientes e beber sem coar.

## 16. Suco detox de tangerina com couve

### **Ingredientes:**

- Suco de 2 tangerinas
- 1/2 copo de água de coco ou água filtrada
- 1 rodela de gengibre
- 2 fatias de abacaxi
- 2 folhas de couve com talo
- Folhas de hortelã

**Modo de preparo:** bater todos os ingredientes e beber sem coar.

## 17. Suco detox: Laranja, couve e aveia em flocos

### **Ingredientes:**

- 1 laranja lima suco
- 1 punhado de salsa
- 1 punhado folhas de hortelã
- 2 folhas de couve com o talo
- 200ml água de coco
- Gotas de suco de limão
- 1 colher sopa aveia em flocos finos

**Modo de preparo:** fazer o suco da laranja lima e bater todos os ingredientes, tomar sem coar.

## 18. Suco de melancia, couve e chá verde

### **Ingredientes:**

- 3 saquinhos de chá verde
- 1 xícara de água fervente
- 2 folhas de couve com o talo
- Sumo de 1/2 limão siciliano
- 1 colher sopa gengibre
- 2 xícaras de melancia em cubos
- Folhas de hortelã
- Pedras de gelo a gosto

**Modo de preparo:** deixar os saquinhos de chá verde na água fervente até que esfriem.

Depois, bater todos os ingredientes e beber sem coar.

## 19. Suco detox de espinafre com maçã e beterraba

### **Ingredientes:**

- 2 fatias finas de beterraba crua sem casca
- 1 pires de chá de espinafre (cru)
- 1 unidade pequena de maçã com casca
- 1 colher de café de gengibre (fresco) ralado
- ½ colher de sopa de óleo de coco
- 1 colher de sopa de hortelã

**Modo de preparo:** Higienizar os ingredientes e bater todos no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Servir em seguida.

## 20. Suco de abacaxi com couve e laranja

### **Ingredientes:**

- 2 colheres de sopa de couve manteiga picada
- 2 fatias médias de abacaxi
- Suco de 1 laranja
- 1 maçã sem casca e sem semente

**Modo de preparo:** bater no liquidificador todos os ingredientes até obter uma bebida homogênea. Coar e servir.

## 21. Suco de beterraba com maçã e gengibre

### **Ingredientes:**

- 1 beterraba média
- 1 maçã pequena sem casca
- 3 raspas de gengibre

**Modo de preparo:** bater no liquidificador todos os ingredientes, até obter uma bebida homogênea. Coar e servir.

## 22. Suco de melão com limão e couve

### **Ingredientes:**

- ¼ prato de sobremesa de couve manteiga (crua)
- 1 fatia grossa de melão
- 1 copo médio de água de coco
- 1 colher de sopa de hortelã
- ¼ colher de sopa de suco de limão
- 3 cubos de gelo

**Modo de preparo:** juntar todos os ingredientes e bater tudo no liquidificador até ficar uma mistura bem homogênea. Servir em seguida.

## 23. Suco detox de limão com leite de coco

### **Ingredientes:**

- 1 unidade de polpa de coco
- 2 copos de água de coco
- Suco de 2 limões

**Modo de preparo:** bater a polpa de coco e a água no liquidificador. Coar para separar o leite do bagaço. Bater o leite de coco coado com o suco do limão. Servir bem gelado.

## 24. Suco detox de laranja com broto de alfafa e erva doce

### **Ingredientes:**

- ½ folha de couve manteiga (crua)
- 1 copo pequeno de suco de laranja (sem açúcar)
- ½ unidade média de cenoura inteira (crua)
- ½ xícara de chá de broto de alfafa (cru)
- 1 talo de erva doce (fresca)

**Modo de preparo:** higienizar os ingredientes e bater todos no liquidificador até obter uma mistura homogênea. Depois é só servir.

## 25. Suco de guaraná com açaí

### **Ingredientes:**

- 1 colher de café de guaraná em pó
- 200 g de polpa de açaí
- 2 colheres de castanhas
- 1 colher de sopa de mel
- Gelo a gosto

**Modo de preparo:** colocar o guaraná em pó, a polpa de açaí e o mel no liquidificador e bater; Então, adicionar o gelo e as castanhas e bater na função pulsar ou em velocidade lenta. Servir em seguida.

## 26. Suco de melancia, gengibre e manjeriçã

### **Ingredientes:**

- 2 fatias de melancia
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 folha de manjeriçã

**Modo de preparo:** basta bater no liquidificador e servir.

## 27. Suco amarelo de laranja com manga, linhaça e gengibre

### **Ingredientes:**

- ½ manga cortada em pedaços
- Suco de 5 laranjas
- 2 colheres (sopa) de linhaça
- 3 rodela de gengibre

**Modo de preparo:** basta bater todos os ingredientes no liquidificador.

## 28. Beterraba com guaraná, gengibre e linhaça

### **Ingredientes:**

- 2 colheres (sopa) de beterraba crua ralada
- 500 ml de água gelada
- 3 colheres (sopa) de linhaça
- 3 rodela de gengibre
- Xarope de guaraná a vontade

**Modo de preparo:** bater tudo no liquidificador e beber em seguida.

## 29. Suco de cenoura com maçã e limão

### **Ingredientes:**

- 1 cenoura sem casca e fatiada
- 1 maçã cortada em pedaços pequenos
- Suco de 1 limão
- 200 ml de água
- Gelo a gosto
- Mel ou açúcar mascavo a gosto

**Modo de preparo:** basta liquidificar todos os ingredientes.

## 30. Pêssego com salsão

### **Ingredientes:**

- 1 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de mel
- 2 e ½ pêssegos sem casca e sem caroço
- 2 talos de salsão
- Gelo e mel a gosto

**Modo de preparo:** bater tudo no liquidificador, coar e servir.

