



25 CHÁS DETOX

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

Chá De Açafrão Com Limão	3
Chá de Hibisco com Limão	5
Chá Mate com Limão e Hortelã	7
Chá de Amora	9
Chá Branco	11
Chá de Cavalinha	13
Chá Verde	15
Chá de Canela e Maçã	17
Chá de Gengibre com Abacaxi	19
Chá de Hibisco com Canela	21
Chá Mate com Limão	23
Chá de Feno Grego e Alcachofra	25
Chá de Gengibre com Limão	27
Chá Preto	29
Chá de Anis e Canela	31
Chá de Babosa com Limão	33
Chá de Malva	35
Chá de Romã	37
Chá de Alcachofra	39
Chá de Salsinha com Limão Siciliano	41
Chá de Erva-doce, limão e hortelã	43
Chá Gelado de Dente-de-leão	45
Chá de Abacaxi	47
Chá de Erva Cidreira com Hortelã	49
Chá de Sálvia	51

Chá De Açafrão Com Limão



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 500 ml de água
- 2 colheres de chá de açafrão (cúrcuma em pó)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- 1 pitada de pimenta-do-reino preta moída

MODO DE PREPARO

1. Em 500 ml de água quente, derreta 2 colheres de chá de pó de açafrão e adicione 1 colher de chá de mel, uma colher de suco de limão e uma pitada de pimenta- do-reino.
2. A pimenta-do-reino é usada para favorecer a absorção do açafrão em nosso corpo.

Chá de Hibisco com Limão



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de hibisco
- 1 colher (sopa) de chá mate
- 1 pedaço de gengibre
- 1/2 limão siciliano

MODO DE PREPARO

1. Ferva o gengibre ralado durante 8 minutos em 250ml de água.
2. Após esse tempo, desligue o fogo e acrescente o hibisco e o chá mate.
Deixe tampado durante 5 minutos.
3. No momento de tomar, esprema meio limão. Se necessário, adoce com mel.

Chá Mate com Limão e Hortelã



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 2 litros de água
- 1 colher (sopa) de chá mate
- 1 pedaço de gengibre
- 1/2 limão siciliano

MODO DE PREPARO

1. Leve ao fogo a água e assim que levantar fervura desligue e adicione o mate. Cubra com um pano limpo e deixe por 15 minutos abafado, retire o pano e deixe esfriar naturalmente.
2. Transfira para uma Jarra com Tampa e deixe na geladeira até ficar bem geladinho.
3. Sirva com as rodela de limão, hortelã e gelo.

Chá de Amora



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 5 folhas de amora
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Para preparar, ferva 1 litro de água e adicione 5 folhas de amora. Deixe descansar por cinco minutos e beba.

Chá Branco



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa rasas de erva
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Coloque a água para ferver e, antes de surgirem as primeiras bolhas, apague o fogo.
2. Acrescente a erva (2 colheres de sopa rasas para 1 litro de água ou 2 colheres de chá rasas para 1 xícara de água). Abafe por cinco minutos e coe. Beba quente ou frio até 24 horas após o preparo. Depois disso, os princípios ativos do chá perdem a eficácia.

Chá de Cavalinha



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 100g de chá de cavalinha
- 1 litro de água
- 100 g casca de abacaxi

MODO DE PREPARO

1. Ferver um litro de água, acrescentar 100 gramas de cavalinha e misturá-las com 100 gramas de casca de abacaxi. Deixe infundir e coe.

Chá Verde



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa da erva
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Aqueça a água, mas não deixe ferver.
2. Despeje a água quente sobre as folhas de chá (o ideal é optar pelo chá em folhas, e não em saquinho, pois os de saquinho não oferecem todas as propriedades nutricionais) e abafe por 3 minutos.
3. Coe a mistura e tome, sem adoçar.

Chá de Canela e Maçã



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1/2 litro de água
- 3 maçãs vermelhas com cascas bem lavadas
- 1 colher de chá de canela em pó

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, adicionar as cascas de maçã e levar ao fogo. Deixar ferver por uns dez minutos. Desligar o fogo, adicionar a canela, tampar a panela e deixar em infusão por 5 minutos.
2. Após este período, coar o chá e já consumir.
3. Se gostar de um chá com sabor bem forte de canela, deve-se dobrar a sua quantidade na hora do preparo.

Chá de Gengibre com Abacaxi



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- Casca de ½ abacaxi
- Casca de 1 laranja
- 1 colher (de sopa) de gengibre
- 1 litro de água
- 1 colher (de sopa) de carqueja

MODO DE PREPARO

1. Em um litro de água adicione a casca de abacaxi e de laranja e a colher de sopa de gengibre e depois leve ao fogo para ferver durante 3 minutos.
2. Após ferver, desligue o fogo e adicione a carqueja. Por fim, tampe, deixe repousar por 5 minutos e coe antes de beber.

Chá de Hibisco com Canela



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 colher (de sopa) de hibisco seco
- 1 colher (de sopa) de folhas de cavalinha secas
- 1 pau de canela

MODO DE PREPARO

1. Em um litro de água fervente adicione as folhas secas de Hibisco e Cavalinha com o pau de Canela e deixe repousar durante 10 minutos.
2. Coe antes de beber.

Chá Mate com Limão



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 ou 2 colheres de chá de folhas de chá mate
- ½ limão espremido

MODO DE PREPARO

1. Numa xícara de chá coloque as folhas secas do chá mate e o meio limão e, depois, adicione 150 ml de água fervente.
2. Tampe e deixe repousar entre 5 a 10 minutos.

Chá de Feno Grego e Alcachofra



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- ½ colher de chá de sementes de feno-grego
- 1 colher de chá de folhas secas de alcachofra

MODO DE PREPARO

1. Numa xícara de chá coloque as sementes em pó, a pitada de pimenta e as folhas secas de Alcachofra e, depois, adicione 150 ml de água fervente.
2. Deixe repousar 10 minutos e coe. Este chá deve ser bebido 3 vezes por dia, entre as refeições.

Chá de Gengibre com Limão



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 caneca de chá de água
- 1 limão
- 1 rodela de gengibre (deve ter um dedo de largura)

MODO DE PREPARO

1. Colocar a água em uma panela e levar ao fogo. Desligar antes de levantar fervura.
2. Adicionar a rodela de gengibre à panela e deixar de molho durante cinco minutos.
3. Coar e espremer o suco do limão. Servir-se.

Chá Preto



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de chá preto
- Suco de 2 limões sicilianos
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Aqueça a água até quase ferver.
2. Adicione o chá, tampe e deixe em infusão por 5 minutos.
3. Acrescente o suco de limão.

Chá de Anis e Canela



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- Uma maçã de qualquer tipo
- Um anis-estrelado
- Água;
- Um cravo-da-índia
- Um pau de canela
- Açúcar ou qualquer outro adoçante de sua preferência.

MODO DE PREPARO

1. Lave a maçã e a corte em pequenos pedaços. Para isso, utilize a faca de cozinha. Deixe a maçã com casca, mas retire tanto as sementes como o talo.
2. Numa panela média, coloque para ferver os pedaços da maçã em 5 copos de água aproximadamente. Ferva em fogo médio, até ela amolecer; algo em torno de 5 a 6 minutos.
3. Adicione o cravinho, o anis e a canela à panela e deixe repousar todos os ingredientes por 8 minutos.
4. Passe o chá por um coador, derramando-o em uma jarra. Acrescente aproximadamente meio copo de açúcar ou adoçar a gosto. Mexa bem o chá com uma colher de madeira até que o açúcar se dissolva. Se você preferir, pode tomá-lo sem adoçar mesmo.
5. O chá está pronto para ser servido. Você pode guardar o que sobrar na geladeira por até 3 dias.

Chá de Babosa com Limão



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 folha de babosa;
- 2 colheres de suco de limão;
- 200 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Corte a folha de babosa e extraia seu gel;
2. Misture o gel à água e ferva;
3. Retire do fogo, junte o suco de limão e deixe descansar por 2 minutos;
4. Beba 3 vezes ao dia.

Chá de Malva



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 2 colheres de chá de flores de malva;
- 200 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, ferva a água;
2. Acrescente as flores e então desligue o fogo;
3. Deixe descansar por 5 minutos;
4. Por fim, coe e consuma 4 vezes ao dia.

Chá de Romã



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- Cascas bem lavadas de uma romã grande;
- 200 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, ferva a água;
2. Acrescente as cascas e retire do fogo;
3. Logo depois, deixe tampado por cerca de 10 minutos;
4. Coe e beba 3 a 4 vezes por dia.

Chá de Alcachofra



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 6 folhas de alcachofra;
- 200 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Primeiramente, ferva as folhas de alcachofra na água por, mais ou menos, 5 minutos;
2. Deixe repousar por aproximadamente 10 minutos;
3. Então, coe e consuma 4 vezes ao dia.

Chá de Salsinha com Limão Siciliano



INGREDIENTES

- 6 ramos de salsinha fresca lavada;
- 1 litro de água;
- Suco de um limão siciliano;
- Rodelas de limão.

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, ferva a água com a salsinha por cerca de 5 minutos;
2. Logo após, retire do fogo e deixe descansar por 15 minutos;
3. Coe, adicione o suco de limão e as rodelas;
4. Então, coloque na geladeira e consuma durante o dia.

Chá de Erva-doce, limão e hortelã



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 litro de água;
- 3 colheres de sopa de erva doce;
- Suco de 1 limão;
- Folhas de hortelã.

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, ferva a água com a salsinha por cerca de 5 minutos;
2. Logo após, retire do fogo e deixe descansar por 15 minutos;
3. Coe, adicione o suco de limão e as rodela;
4. Então, coloque na geladeira e consuma durante o dia.

Chá Gelado de Dente-de-leão



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 litro de água;
- 2 colheres de sopa da erva seca.

MODO DE PREPARO

1. Em primeiro lugar, coloque a erva na água e leve ao fogo;
2. Assim que levantar fervura, desligue o fogo;
3. Logo após, tampe por cerca de 10 minutos;
4. Coe, coloque na geladeira e consuma durante o dia.

Chá de Abacaxi



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- casca de 1 abacaxi
- 5 xícaras (chá) de água

MODO DE PREPARO

1. Lave o abacaxi com bucha e detergente.
2. Descasque o abacaxi e coloque as cascas em um canecão.
3. Adicione a água. Deixe ferver por 20 minutos.
4. Tampe por 15 minutos.
5. Depois coloque as cascas no liquidificador com um pouco do chá e bata bem.
6. Coe e jogue dentro do restante do chá.
7. E está pronto. Fica bom tanto gelado quanto quentinho.

Chá de Erva Cidreira com Hortelã



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 5 folhas grandes de erva-cidreira
- 3 folhas de hortelã
- 500ml de água

MODO DE PREPARO

1. Em água fervente adicione a erva-cidreira e a hortelã.
2. Ferva durante 3 minutos.
3. Deixe repousar tampado por 5 minutos.
4. Sirva-se à vontade durante o dia.

Chá de Sálvia



Receitas Fitness

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de folhas de sálvia
- 1 canela em pau
- 3 folhas de louro
- Suco de ½ limão
- 1 litro de água

MODO DE PREPARO

1. Em água fervente adicione a sálvia, a canela e a folha de louro.
2. Mantenha a fervura por 5 minutos.
3. Desligue o fogo e só então adicione o limão.
4. Deixe repousar tampado por 5 minutos.
5. Coe e beba em jejum.