



# **203**

## **SUCOS DETOX**

**RECEITAS DE SUCOS  
DETOX PARA SECAR**

# Aviso Legal

Este e-book foi escrito apenas para fins informativos.

Foram feitos todos os esforços para tornar este ebook o mais completo e preciso possível. No entanto, pode haver erros na tipografia ou no conteúdo.

Além disso, este e-book fornece informações apenas até a data de publicação. Portanto, este ebook deve ser usado como um guia - não como a fonte final.

O objetivo deste ebook é educar. O autor e o editor não garantem que as informações contidas neste e-book estejam totalmente completas e não serão responsáveis por quaisquer erros ou omissões.

O autor e o editor não se responsabilizarão por qualquer pessoa ou entidade com relação a qualquer perda ou dano causado ou alegado por ser causado direta ou indiretamente por este ebook.

# Sumário

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 01 - Suco Verde Cubano .....                        | 09 |
| 02 - Suco Verde Pepino E Espinafre .....            | 09 |
| 03 - Suco Vitamina C .....                          | 10 |
| 04 - Suco Detox de Abacaxi Com ErvaCidreira.....    | 10 |
| 05 - Suco Detox de Uva Gengibre eCanela em Pó ..... | 11 |
| 06 - Suco Doce Natural .....                        | 11 |
| 07 - Abacaxi Com Mamão.....                         | 11 |
| 08 - Suco Cítrico.....                              | 12 |
| 09 - Laranja com Banana.....                        | 12 |
| 10 - Grapefruit Com Cenoura EGengibre .....         | 12 |
| 11 - Suco Verde Vegetais Vitaminados .....          | 13 |
| 12 - Pepino, Cenoura E Espinafre.....               | 13 |
| 13 - Suco Antioxidante de Blueberry .....           | 13 |
| 14 - Suco FZF (ferro, zinco e ácidofólico) .....    | 14 |
| 15 - Suco Fresco Light .....                        | 14 |
| 16 - Suco Racional.....                             | 14 |
| 17 - Suco Alcalinizante .....                       | 15 |
| 18 - Suco De Couve com Erva Doce .....              | 15 |
| 19 - Suco Vermelho .....                            | 15 |
| 20 - Suco Cítrico Com Melancia.....                 | 16 |
| 21 - Suco Verde Com Cenoura.....                    | 17 |
| 22 - Suco Verde Com Pepino .....                    | 17 |
| 23 - Suco Tônico .....                              | 17 |
| 24 - Verde e Púrpura .....                          | 18 |
| 25 - Suco Vigor.....                                | 18 |
| 26 - Antioxidante Superverde .....                  | 18 |
| 27 - Suco Para As Manhãs Quentes.....               | 19 |
| 28 - Suco Antioxidante.....                         | 19 |
| 29 - Suco Meta Detox .....                          | 19 |
| 30 - Suco Forte Com Alho .....                      | 20 |
| 31 - Suco de Tomate .....                           | 20 |
| 32 - Suco Concentrado.....                          | 20 |
| 33 - Verde E Vermelho.....                          | 21 |
| 34 - Couve Com Maçã.....                            | 21 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| 35 - Suco De Amoras .....                              | 21 |
| 36 - Vitamina C Com Verde .....                        | 22 |
| 37 - Cenoura e Tomate .....                            | 22 |
| 38 - Suco Detox popular.....                           | 22 |
| 39 - Detox de Fruta .....                              | 23 |
| 40 - Suco de Beterraba Com Maçã eHortelã .....         | 23 |
| 41 - Energia Detox .....                               | 24 |
| 42 - Detox VERDE.....                                  | 25 |
| 43 - Suco de Abobrinha com Aspargos .....              | 25 |
| 44 - Suco Detox Brócolis .....                         | 25 |
| 45 - Suco de Frutas .....                              | 26 |
| 46 - Suco Limão Com Pepino.....                        | 26 |
| 47 - Vitaminas de Vegetais.....                        | 26 |
| 48 - Tomate Com Salsão.....                            | 27 |
| 49 - Suco De Maçã Com Couve.....                       | 27 |
| 50 - Cenoura, Brócolis e Couve Flor .....              | 27 |
| 51 - Detox De Maçã Verde .....                         | 28 |
| 52 - Suco Verde Dos Aromas .....                       | 28 |
| 53 - Detox Espanhol .....                              | 28 |
| 54 - Desintoxicante Verde .....                        | 29 |
| 55 - Suco Verde Fortificante .....                     | 29 |
| 56 - Cenoura com gengibre .....                        | 29 |
| 57 - Coentro com gengibre.....                         | 30 |
| 58 - Suco Detox Combate Inchaço.....                   | 30 |
| 59 - Suco De Maçã Com Gengibre,Cenoura e Abacaxi ..... | 31 |
| 60 - Detox Digestivo .....                             | 31 |
| 61 - Suco De Maçã Com Hortelã EMorangos.....           | 32 |
| 62 - Suco Detox De Limão Com Pera eMaçã.....           | 33 |
| 63 - Suco Detox Tropical.....                          | 33 |
| 64 - Abacaxi com Pera .....                            | 33 |
| 65- Suco de Clorofila.....                             | 34 |
| 66 - Suco Metabolismo.....                             | 34 |
| 67 - Suco Antiestress .....                            | 34 |
| 68 - Suco De Beterraba.....                            | 35 |
| 69 - Suco Energético Púrpura .....                     | 35 |
| 70 - Suco para Fadiga.....                             | 35 |
| 71 - Suco Verde 2.....                                 | 36 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 72 - Suco Cítrico.....                          | 36 |
| 73 - Suco Energia 2 .....                       | 36 |
| 74 - Suco Verde Forte .....                     | 37 |
| 75 - Suco Abacaxi com Erva Doce.....            | 37 |
| 76 - Suco Vermelho Antioxidante .....           | 38 |
| 77 - Limão Detox.....                           | 39 |
| 78 - Suco Limão Com Laranja.....                | 39 |
| 79 - Detox Laranja Com Limão e Gengibre .....   | 39 |
| 80 - Pepino Com Frutas Vermelhas .....          | 40 |
| 81 - Morango e Lima.....                        | 40 |
| 82 - Ruibarbo Com Maçã E Canela .....           | 40 |
| 83 - Abacaxi Com Hortelã e Gengibre.....        | 41 |
| 84 - Suco Detox Amarelo .....                   | 41 |
| 85 - Suco Detox De Couve Com Limão E Pera ..... | 41 |
| 86 - Suco Detox Chá Verde Com Couve.....        | 42 |
| 87 - Suco Detox De Morango.....                 | 42 |
| 88 - Suco Damasco.....                          | 42 |
| 89 - Suco De Cenoura Com Couve e Maracujá.....  | 43 |
| 90 - Beterraba Detox.....                       | 43 |
| 91 - Super Detox .....                          | 43 |
| 92 - Detox Cenoura, Maçã e Chia .....           | 44 |
| 93 - Digestivo Detox .....                      | 44 |
| 94 - Detox Queima Gordura .....                 | 45 |
| 95 - Suco Detox Energético.....                 | 45 |
| 96 - Couve Com Morangos .....                   | 45 |
| 97 - Suco de Clorofila .....                    | 46 |
| 98 - Suco Detox Abacaxi .....                   | 46 |
| 99 - Detox Limão, Maçã E Couve .....            | 47 |
| 100 - Suco Detox Com Linhaça .....              | 48 |
| 101 - Laranja Detox .....                       | 48 |
| 102 - Mamão Detox.....                          | 48 |
| 103 - Couve, Maçã E Cenoura .....               | 49 |
| 104 - Morango Antioxidante .....                | 49 |
| 105 - Abacaxi Com Couve .....                   | 49 |
| 106 - Suco Detox Verde Verde.....               | 50 |
| 107 - Coentro com Laranja.....                  | 50 |
| 108 - Maçã Verde .....                          | 50 |

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| 109 - Suco Verde Fortificante .....                                             | 51 |
| 110 - Clássico Verde .....                                                      | 51 |
| 111 - Suco verde 3 .....                                                        | 51 |
| 112 - Suco Verde Viva Cuba.....                                                 | 52 |
| 113 - Limonada Detox Com Couve.....                                             | 52 |
| 114 - Suco Verde Sol .....                                                      | 52 |
| 115 - Laranja Couve Detox.....                                                  | 53 |
| 116 - Suco Detox De Beterraba ComCenoura e gengibre.....                        | 53 |
| 117 - Suco Detox De Pepino ComAbacaxi e Manga .....                             | 53 |
| 118 - Suco Mamão .....                                                          | 54 |
| 119 - Espinafre Detox .....                                                     | 54 |
| 120 - Suco de Abacaxi com Castanhasdo Pará.....                                 | 54 |
| 121 - Suco Detox De Verão.....                                                  | 55 |
| 122 - Suco Diurético Melancia e Melão.....                                      | 55 |
| 123 - Suco Laxante.....                                                         | 55 |
| 124 - Manga Detox.....                                                          | 56 |
| 125 - Suco Verão Detox .....                                                    | 56 |
| 126 - Suco Detox de Abacaxi Com Chia,Pepino E Maçã verde .....                  | 57 |
| 127 - Suco Detox Termogênico de Beterraba Com Couve, Gengibre, Maçãe Chia ..... | 57 |
| 128 - Suco Detox de Espinafre .....                                             | 58 |
| 129 - Suco Detox de Chia, Morango e Água de Coco.....                           | 58 |
| 130 - Suco Detox de Cenoura, Maçã e Chia.....                                   | 58 |
| 131 - Suco Detox Diurético: Hibiscocom Abacaxi .....                            | 59 |
| 132 - Suco Detox De Acabaxi, Chia,Pepino e Maçã verde .....                     | 59 |
| 133 - Suco Detox de Acacaxi, Melão e Mamão.....                                 | 60 |
| 134 - Suco Detox de Acabaxi, Manga E Ameixa .....                               | 60 |
| 135 - Suco Detox de Acabaxi Com Mamão .....                                     | 60 |
| 136 - Suco Detox de Abacaxi, Hortelã e Clorofila .....                          | 61 |
| 137 - Suco Detox Digestivo De abacaxi Com Cenoura .....                         | 61 |
| 138 - Suco Detox de Abacaxi Com Gengibre.....                                   | 62 |
| 139 - Suco Detox de Abacaxi com Melancia.....                                   | 62 |
| 140 - Suco Detox Queimador De Calorias.....                                     | 62 |
| 141 - Suco Detox de Abacaxi Com Couve e Melancia .....                          | 63 |
| 142 - Suco Detox de Couve e Morango com Água de Coco .....                      | 63 |
| 143 - Suco Detox de Couve, Gengibre, Maçã e Abacaxi.....                        | 64 |
| 144 - Suco Detox de Couve Com Gengibre e Laranja .....                          | 64 |

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 145 - Suco Detox de Couve Com Melão.....                                              | 65 |
| 146 - Suco Detox de Couve Com Laranja, Cenoura, Laranja e<br>Maçã.....                | 65 |
| 147 - Suco Detox Couve com Maçã Verde .....                                           | 66 |
| 148 - Suco Detox De Couve ComCenoura, Laranja Maçã E<br>Mamão.....                    | 66 |
| 149 - Suco de Couve, Maçã e Hortelã .....                                             | 66 |
| 150 - Suco Detox de Limão E Maracujá.....                                             | 67 |
| 151 - Suco Detox de Limão Gengibre E Hortelã .....                                    | 67 |
| 152 - Suco Detox de Limão ComMamão e Laranja .....                                    | 68 |
| 153 - Suco Detox de Limão, Hortelã, Maçã e Cenoura.....                               | 68 |
| 154 - Suco Detox de Limão e Chá Verde .....                                           | 69 |
| 155 - Suco Detox De Laranja, Limão, Maçã e Gengibre .....                             | 69 |
| 156 - Suco Detox de Limão, Manjeriçõe Hortelã .....                                   | 70 |
| 157 - Suco Detox De Limão ComCenoura e Linhaça.....                                   | 70 |
| 158 - Suco Detox de Limão Com Banana, Pera e Maçã.....                                | 71 |
| 159 - Suco Detox Antioxidante de Limão.....                                           | 71 |
| 160 - Suco Detox de Limão Com Abóbora .....                                           | 72 |
| 161 - Suco de Limão Com Laranja e Alface.....                                         | 72 |
| 162 - Suco Detox De Limão Com Couvee Mel.....                                         | 73 |
| 163 - Suco Detox de Melancia e Gengibre.....                                          | 73 |
| 164 - Suco Detox De Melancia Com Linhaça.....                                         | 73 |
| 165 - Suco Detox de Melancia Com Maçã e Gengibre.....                                 | 74 |
| 166 - Suco Detox de Melancia, Açaí, Gengibre e Linhaça.....                           | 74 |
| 167 - Suco Detox de Melancia e Laranja .....                                          | 75 |
| 168 - Suco Detox de Melancia, Canela, Limão e<br>Água de Coco .....                   | 76 |
| 169 - Suco Detox de Melancia, Salsão, Maçã e Laranja .....                            | 76 |
| 170 - Suco Detox De Melancia com Hortelã.....                                         | 77 |
| 171 - Suco De Melancia, Pepino e Maçã .....                                           | 77 |
| 172 - Suco Detox Energizante .....                                                    | 77 |
| 173 - Suco Detox Rosa de Goji Berry, Beterraba, Gengibre e Suco de<br>Cramberry ..... | 78 |
| 174 - Suco Detox de Goji Berry, Gengibre e Mel .....                                  | 79 |
| 175 - Suco Detox de Goji Berry, Beterraba, Morando e Laranja ....                     | 79 |
| 176 - Suco Detox de Beterraba com logurte e Laranja.....                              | 80 |
| 177 - Suco Detox de Beterraba, Laranja, Morango e logurte .....                       | 80 |

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| 178 - Suco Detox de Beterraba, Aipo, Espinafre e Coentro .....            | 81 |
| 179 - Suco Detox Com Beterraba, Maçã e Erva-Doce.....                     | 81 |
| 180 - Suco Detox de Beterraba, Maçã e Cenoura.....                        | 82 |
| 181 - Suco Detox De Beterraba,Laranja, Cenoura e Gengibre.....            | 82 |
| 182 - Suco Detox de Beterraba, Pepino e Cenoura .....                     | 83 |
| 183 - Suco Detox de Beterraba, Goki berry, Framboesa<br>e Hibisco .....   | 83 |
| 184 - Suco Detox de Beterraba, Maçã, Gengibre, Limão e<br>Linhaça .....   | 84 |
| 185 - Suco Detox De Beterraba,Morango, Romã E<br>Suco de Uva .....        | 84 |
| 186 - Suco Detox de Beterraba, Salsão,Gengibre e Pitaya Roxa.....         | 85 |
| 187 - Suco Detox Termogênico DeBeterraba Com Couve .....                  | 85 |
| 188 - Suco Detox Rosa .....                                               | 86 |
| 189 - Suco Detox Lichia e Romã .....                                      | 86 |
| 190 - Suco Detox Hidratante .....                                         | 86 |
| 191 - Suco Detox Para a Pele .....                                        | 87 |
| 192 - Suco Detox Calmante .....                                           | 87 |
| 193 - Suco Detox De Frutas Vermelhas .....                                | 88 |
| 194 - Suco Detox De Frutas Vermelhascom Melão.....                        | 88 |
| 195 - Suco detox de Chá Verde Com Uva .....                               | 88 |
| 196 - Suco Detox de Chá Verde Com A bacaxi.....                           | 89 |
| 197- Suco Detox De Uva, Kiwi e Maçã Verde .....                           | 89 |
| 198 - Suco De Chia.....                                                   | 89 |
| 199 - Suco Detox Goji Berry comMorango, Beterraba, Uva e<br>Laranja ..... | 90 |
| 200 - Melancia E Hortelã.....                                             | 90 |
| 201 - Suco De Maçã Verde.....                                             | 90 |
| 202 - Suco Detox de Uva Com Gengibre .....                                | 91 |
| 203 - Suco Detox de Abacaxi Com Chá Verde.....                            | 91 |



## Suco Verde Cubano

Ingredientes:

2 Pepinos

5 folhas de hortelã

1 laranja lima

Modo de Fazer:

Pode bater tudo no liquidificador e coar, ou processar na centrífuga a Laranja e os Pepinos e depois bater no liquidificador junto com as folhas de hortelã.

## Suco Verde Pepino E Espinafre

Ingredientes:

4 folhas de espinafre

1 talo de aipo ou salsão

1 pepino

200 ml de água

Processe na centrífuga ou bata no liquidificador coando antes de servir.

Se for usar o processador, não precisa adicionar a água e se for fazer no liquidificador pode diminuir pela metade o pepino e adicionar água.

## Suco Vitamina C

Ingredientes:

2 laranjas

5 morangos

Algumas folhas de espinafre.

Modo de preparo:

Esprema as laranjas no espremedor e bata no liquidificador com os morangos e o espinafre.

## Suco Detox de Abacaxi Com Erva Cidreira

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi

3 ramos de erva cidreira 200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Faça o chá da erva cidreira e espere esfriar na geladeira.

Depois de gelado bata com os outros ingredientes no liquidificador.

## Suco Detox de Uva Gengibre e Canela em Pó

Ingredientes:

1 copo de suco de uva

1 pedaço pequeno de gengibre 1 pitada de canela em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, sirva gelado.

## Suco Doce Natural

Ingredientes:

1 meio copo de cranberry 1 laranja

½ maçã

200 ml de água

Modo de preparo:

Esprema a laranja e bata no liquidificador com os outros ingredientes, adicione gele ou use água gelada.

## Abacaxi Com Mamão

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi em pedaços

¼ de mamão papaia

Um copo de água – 250 ml

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, use água gelada nos dias de calor.

## Suco Cítrico

Ingredientes:

1 Laranja

1 maçã

1 cenouras

1 pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água ou água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com água gelada e coe.

## Laranja com Banana

Ingredientes:

1 Banana

Suco de duas laranjas

Modo de preparo:

Basta bater no liquidificador e servir.

## Grapefruit Com Cenoura E Gengibre

Ingredientes:

1 Toranja ou grapefruit 2 cenouras

200 ml de água

Um pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Use o processador ou coe após bater no liquidificador.

## Suco Verde Vegetais Vitaminados

Ingredientes:

2 tomates

Algumas folhas de salsa

½ pimentão vermelho

1 talo de aipo ou salsão

2 folhas de acelga

250 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

## Pepino, Cenoura E Espinafre

Ingredientes:

4 folhas de espinafre 1/2 pepino médio

1 cenouras médias 250 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, usar água gelada nos dias de calor. Coar e servir.

## Suco Antioxidante de Blueberry

Ingredientes:

4 folhas de espinafre

1/2 copo de framboesas

250 ml de água

1/2 copo de blueberrys (mirtilos)

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificar, coar se achar necessário.

## Suco FZF (ferro, zinco e ácido fólico)

Ingredientes:

1 cenouras

3 folhas de espinafre 1/2 beterraba

250 ml de água

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes.

## Suco Fresco Light

Ingredientes:

2 fatias de melão

1 laranja - suco

1 fatia de melancia cordada em pedaços sem a casca

Modo de preparo:

Esprema as laranjas e junto com os outros ingredientes no liquidificador.

## Suco Racional

Ingredientes:

maçã

1/2 tomates

colheres de nozes

1 colher de chá de óleo de coco

200 ml de água

Modo de preparo:

Coloque a Maçã e tomates na centrífuga e junte aos outros ingredientes no liquidificador ou adicione água e bata tudo no liquidificador, coe e sirva.

## Suco Alcalinizante

Ingredientes:

¼ de pepino

1 limão - suco

1 talos de aipo

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

## Suco De Couve com Erva Doce

Ingredientes:

3 folhas e couve

1 dente de alho

1 ramo de erva doce

1/2 pepino

Meio limão espremido

200 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir, coar se achar necessário.

## Suco Vermelho

Ingredientes:

1 limão - suco

Um pedaço pequeno de pimenta dedo de moça

1 talo de salsão

tomates

1 pepino

Modo de preparo:

Passe todos os ingredientes no processador ou troque o pepino por água e use o liquidificador.

# Suco Cítrico Com Melancia



## Ingredientes:

1 toranja ou laranja

1 limão

1 fatia de melancia

## Modo de preparo:

Bata o suco da toranja e limão com a melancia no liquidificador



## Suco Verde Com Cenoura

Ingredientes:

3 talos de brócolis

2 cenouras

1 pepino

1 pitada de sal

200 ml de água

Modo de preparo:

Use o processador ou bata com 200 ml de água no liquidificador.

## Suco Verde Com Pepino

Ingredientes:

4 folhas de couve 1/2 pepino

2 ramos de erva doce 1 cenouras

1 pedaço pequeno de gengibre 1 folha de manjeriço

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva após coar.

## Suco Tônico

Ingredientes:

2 tomates 1/2 pepino

250 ml de água

1 pedaço de gengibre.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador. Sirva gelado.

## Verde e Púrpura

Ingredientes:

beterraba

folhas de couve

1 maçã

1 limão

1 pedaço pequeno de gengibre.

200 ml de água se for fazer no liquidificador

Modo de preparo:

Use todos os ingredientes na centrífuga ou bata no liquidificar e coe, pode adicionar gelo.

## Suco Vigor

Ingredientes:

3 folhas de couve

folhas de espinafre

folhas de repolho 1 limão

½ maçã

200 ml de água

1 pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

## Antioxidante Superverde

Ingredientes:

6 amoras

5 morangos

½ copo de blueberrys

1 fatia de abacaxi em pedaços

2 folhas de couve

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, use água gelada.

## Suco Para As Manhãs Quentes

Ingredientes:

2 cenouras

maçã

folhas de couve

¼ de copo de leite de coco

250 ml de água

Um pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Use o liquidificador ou processadora e adicione o leite de coco depois no liquidificador.

## Suco Antioxidante

Ingredientes:

1 romã descascada

1/2 copo de blueberry

6 copos de morangos

250 ml de água

½ maçã

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva após coar.

## Suco Meta Detox

Ingredientes:

1/2 Pera 1/2 Maçã 1 pepino

1 pedaço pequeno de gengibre 2 folhas de couve

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe antes de servir.

## Suco Forte Com Alho

Ingredientes:

3 dentes de alho 1/2 pepino

1 tomates

200 ml de água Pitada de sal opcional

Modo de preparo:

Bata no liquidificador.

## Suco de Tomate

Ingredientes:

4 tomates

1/2 cebola

1 dente de alho

Pitada de sal

Uma pontinha de pimenta

Modo de preparo:

Bata no liquidificar adicionando 200 ml de água ou use o processador.

## Suco Concentrado

Ingredientes:

1 tomates

½ beterraba

1 dentes de alho

1/2 cenoura

limão – suco 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

## Verde E Vermelho

Ingredientes:

kiwis

1/2 pera

½ limão

5 morangos

200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

## Couve Com Maçã

Ingredientes:

2 folhas de couve

1 maçã

1/2 copo de cramberrys

5 morangos

1 limão – suco

200 ml de água

Modo de preparo:

Bater no liquidificador com gelo.

## Suco De Amoras

Ingredientes:

7 amoras

5 blueberrys

1 copo de suco de uva

Modo de preparo:

Bata no liquidificador e coe.

## Vitamina C Com Verde

Ingredientes:

laranja - suco

1 toranja - suco

1 lima - suco

filhas de couve

3 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Use o espremedor de frutas para as cítricas e bata depois com a couve e a hortelã no liquidificador.

## Cenoura e Tomate

Ingredientes:

1 tomates

cenouras

talos de aipo

1/4 pimentão vermelho

1 limão – suco

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

## Suco Detox

Ingredientes:

2 aspargos

1 tomate

½ pepino 1 laranja

pedaço pequeno de gengibre 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata no liquidificador e sirva.

## Detox de Fruta

Ingredientes:

maçãs

1 kiwi

1 limão - suco

1 fatia de melancia em pedaços

5 morangos

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, sirva gelado.

## Suco de Beterraba Com Maçã e Hortelã

1 beterraba

1 cenouras

1 maçã

5 folhas de hortelã

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo diretamente no liquidificador, coe e sirva.

## Energia Detox



### Ingredientes:

1 cenouras  
1/2 beterraba  
1/2 pepino  
1 limão - suco  
1 pedaço pequeno de gengibre  
200 ml de água

### Modo de preparo:

Use os ingredientes na centrífuga ou adicione água e faça no liquidificador.



## Detox VERDE

Ingredientes:

3 folhas de escarola

1/2 maçã

Suco de

1 limão

Algumas folhas de salsa

Modo de preparo:

Use tudo no liquidificador com água gelada.

## Suco de Abobrinha com Aspargos

Ingredientes:

3 aspargos

1/2 abobrinha média

200 ml de água

Modo de preparo:

Bater no liquidificador, coar e servir.

## Suco Detox Brócolis

Ingredientes:

3 talos de brócolis

1 limão

pepino

dentes de alho

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata no liquidificar e sirva.

## Suco de Frutas

Ingredientes:

1/2 maçã

½ pepino

folhas de alface

1 limão – suco

200 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

## Suco Limão Com Pepino

Ingredientes:

½ pepinos

1 limão - suco

pedaço pequeno de gengibre

200 ml de água

Modo de preparo:

Bater bem no liquidificador e servir.

## Vitaminas de Vegetais

Ingredientes:

tomates

cenouras

folhas de agrião

2 folhas de couve

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir.

## Tomate Com Salsão

Ingredientes:

1 tomate  
talo de salsão  
talos de brócolos  
1 dente de alho  
folhas de couve

Modo de preparo:

Use os ingredientes na centrífuga ou adicione água e faça no liquidificador.

## Suco De Maçã Com Couve

Ingredientes:

folhas de couve  
1 maçã  
1 cenoura  
200 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador e servir.

## Cenoura, Brócolis e Couve Flor

Ingredientes:

2 cenouras  
1 talo pequeno de couve flor  
2 talos de brócolis  
1 limão - suco

Modo de preparo:

Adicione 250 ml de água e bata no liquidificador e coe antes de servir.

## Detox De Maçã Verde

Ingredientes:

1 maçã verde  
4 folhas de hortelã  
1 limão - suco  
1 laranja suco  
250 ml de água.

Modo de preparo:

Bata no liquidificador o suco da laranja e do limão com as maçãs verdes e a hortelã.

## Suco Verde Dos Aromas

Ingredientes:

1 porção de Dente de leão  
3 folhas de couve  
200 ml de água

Modo de preparo:

Bata no liquidificador e sirva.

## Detox Espanhol

Ingredientes:

1 dente de alho  
3 folhas de couve  
1/2 tomate  
1/2 pepino  
1 limão  
200 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador e coe antes de servir.

## Desintoxicante Verde

Ingredientes:

pimentão verde

talos pequenos de brócolis

1/2 pepino

4 folhas de couve

200 ml de água

Modo de preparo:

Juntar todos os ingredientes no liquidificador e servir após bater bem.

## Suco Verde Fortificante

Ingredientes:

4 Folhas de espinafre

1 limão

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata no liquidificador e sirva.

## Cenoura com gengibre

Ingredientes:

1 cenouras

1 fatia de maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Bata no liquidificador e adicionar gelo nos dias de verão.

## Coentro com gengibre

Ingredientes:

1 pedaço pequeno de gengibre

1 maçã

lima - suco

folhas de coentro

2 folhas de couve

Modo de preparo:

Esprema a lima e bata com os outros ingredientes no liquidificador

## Suco Detox Combate Inchaço

Ingredientes:

½ pepino

½ maçã

1 cenoura

1 limão – suco

200 ml de água

Bata no liquidificador todos os ingredientes, adicione gelo se desejar.

## Suco De Maçã Com Gengibre, Cenoura e Abacaxi

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 cenouras
- 1 fatia de abacaxi
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com a água gelada ou adicione gelo no copo do liquidificador na hora de bater.

## Detox Digestivo

Ingredientes:

- 1 maçã
- 1 laranja
- 1 folha de couve
- 1 limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre.
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata os ingredientes no liquidificador adicionando o suco previamente batido.

# Suco De Maçã Com Hortelã E Morangos



## Ingredientes:

1 maçã

5 morangos

4 folhas de hortelã 200 ml de água

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador adicionando gelo.



## Suco Detox De Limão Com Pera e Maçã

Ingredientes:

1 peras

1 maçã

limão – suco

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata no liquidificar adicionando gelo.

## Suco Detox Tropical

Ingredientes:

½ mamão papaia

1 fatia de abacaxi

2 laranjas – suco

Modo de preparo:

Esprema as laranjas e bata com o mamão e o abacaxi no liquidificador.

## Abacaxi com Pera

Ingredientes:

fatias de abacaxi

1 pera

laranja - suco

folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata no liquidificar adicionando gelo.

## Suco de Clorofila

Ingredientes:

folhas de couve

1 beterraba

1/2 maçã 1limão

3 folhas de espinafre

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

## Suco Metabolismo

Ingredientes:

2 cenouras

1 maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata no liquidificador com água gelada nos dias de calor.

## Suco Antiestress

Ingredientes:

limão - suco

folhas de alface

1 folha de couve

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador com gelo se desejar.

## Suco De Beterraba

Ingredientes:

1 beterraba

1 maçã

1 cenoura

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

## Suco Energético Púrpura

Ingredientes:

4 folhas de repolho roxo

1/2 pepino

1 cacho de uvas vermelhas

1/2 maçã

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

## Suco para Fadiga

Ingredientes:

2 talos de brócolis

1 talo de couve flor em pedaços

5 blueberrys

1 colher de óleo de linhaça

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

## Suco Verde 2

Ingredientes:

3 filhas de alface

1 cenoura

2 folhas de couve

250 ml de água

Modo de preparo:

Adicione água gelada e bata no liquidificador

## Suco Cítrico

Ingredientes:

1 toranja - suco

2 laranjas - suco

1 limão – suco

Modo de preparo:

Esprema todas as frutas juntas e adicione gelo e sirva.

## Suco Energia 2

Ingredientes:

Uma porção pequena de grama de trigo

Uma porção pequena de cramberryes

1 limão – suco

1 pedaço pequeno de gengibre 300 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

## Suco Verde Forte

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi  
4 folhas de espinafre  
4 rodela de pepino  
250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coe e sirva.

## Suco Abacaxi com Erva Doce

Ingredientes:

3 fatias de abacaxi  
3 ramos de erva doce  
5 folhas de hortelã  
300 ml de água

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata com gelo ou use água gelada na receita.

## Suco Vermelho Antioxidante



### Ingredientes:

½ xícara de cereja

½ xícara de morangos

½ xícara de amoras

½ xícara de mirtilo

200 ml de suco de cranberry

200 ml de água

### Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata com gelo ou use água gelada na receita.

## Limão Detox

Ingredientes:

- 1 limão - suco
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 5 folhas de hortelã
- 350 ml de água

Modo de preparo:

Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata com gelo ou use água gelada na receita.

## Suco Limão Com Laranja

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de linhaça triturada
- 2 cenouras
- limões – suco
- 2 laranjas – suco

Modo de preparo:

Bater o suco dos limões e da laranja com os outros ingredientes no liquidificador.

## Detox Laranja Com Limão e Gengibre

Ingredientes:

- 1 laranja – suco
- 2 limões- suco
- 1 pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Bater o suco no liquidificador com o gengibre e adicionar gelo.

## Pepino Com Frutas Vermelhas

Ingredientes:

½ pepino

½ copo de framboesa

4 morangos

300 ml de suco de uva

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador

## Morango e Lima

Ingredientes:

6 morangos

limas – suco

Modo de preparo:

Bater os morangos com o suco das limas no liquidificador com gelo.

Servir.

## Ruibarbo Com Maçã E Canela

Ingredientes:

Folhas de Ruibarbo

½ maçã

pitada de canela

250 ml de água

Modo de preparo:

Bater tudo no liquidificador e servir.



## Abacaxi Com Hortelã e Gengibre

Ingredientes:

fatias de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

5 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes com gelo no liquidificador e servir.

## Suco Detox Amarelo

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi

1 pera

1 pedaço pequeno de gengibre

300 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes com gelo no liquidificador e servir.

## Suco Detox De Couve Com Limão E Pera

Ingredientes:

3 folhas de couve

1 limão – suco

½ pepino

1 pera

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes com gelo no liquidificador e servir.

## Suco Detox Chá Verde Com Couve

Ingredientes:

200 ml de chá verde - gelado

3 folhas de couve

½ pera

Modo de preparo:

Bata a couve com as folhas de couve no liquidificador com o chá verde já pronto.

## Suco Detox De Morango

Ingredientes:

1 grapefruit

7 morangos

250 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

## Suco Damasco

Ingredientes:

2 limões – suco

1 maçã

2 damascos

1 cacho de uvas

250 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

## Suco De Cenoura Com Couve e Maracujá

Ingredientes:

3 folhas de couve

1 cenoura

Polpa de meio maracujá

250 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador servir. adicionando gelo e

## Beterraba Detox

Ingredientes:

1 beterraba

1 cenoura

1 pera ou maçã

250 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador servir

## Detox Super

Ingredientes:

½ pepino

2 talos de aipo

1 folha de couve

1 talo de brócolis

250 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

## Detox Cenoura, Maçã e Chia

Ingredientes:

½ cenoura

½ maçã

½ pepino

1 folha de couve

1 colher de sopa de chia

5 folhas de hortelã

200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo e servir.

## Digestivo Detox

Ingredientes:

fatia de abacaxi

1 cenoura

ramos de erva doce

1 limão – suco

200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador com gelo.

## Detox Queima Gordura

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi  
5 folhas de hortelã  
1 colher de sopa de linhaça dourada  
250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Leve todos os ingredientes ao liquidificador com gelo.

## Suco Detox Energético

Ingredientes:

3 cenouras  
1 maçã  
limão – suco  
laranjas – suco  
pedaço pequeno de gengibre  
250 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador com água gelada ou adicionar gelo. Servir.

## Couve Com Morangos

Ingredientes:

3 folhas de couve  
2 laranjas – suco  
10 morangos  
300 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, desejar. Servir.  
adicionar gelo se desejar.

## Suco de Clorofila

Ingredientes:

2 folhas de couve

½ pepino

1 maçã

3 folhas de alface

1 pedaço pequeno de gengibre

500 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, desejar. Servir.

## Suco Detox Abacaxi

Ingredientes:

Fatias de abacaxi

1 folha de couve

5 folhas de hortelã

1 pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar gelo se desejar.

Se achar necessário pode coar e servir.

## Detox Limão, Maçã E Couve



### Ingredientes:

1 limão – suco

1 maçã

½ cenoura

1 folha de couve

5 folhas de hortelã

200 ml de água de coco

### Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar gelo se desejar. Servir.

## Suco Detox Com Linhaça

Ingredientes:

3 cenouras

2 limões – suco

1 laranja - suco

1 colher de sopa de linhaça triturada

200 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador, adicionar desejar.

Servir. gelo se

## Laranja Detox

Ingredientes:

4 laranjas – suco

1 limão suco

5 folhas de alface

Modo de preparo:

Bata as folhas de alface no liquidificador com o suco das laranjas e do limão. Adicione gelo. Sirva

## Mamão Detox

Ingredientes:

½ mamão papaia

2 fatias de abacaxi

4 folhas de hortelã 2

50 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.



## Couve, Maçã E Cenoura

Ingredientes:

1 folha de couve

1 maçã

1 cenoura

250 ml de água de coco

1 pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

## Morango Antioxidante

Ingredientes:

10 morangos

½ xícara de chá de blueberry

250 ml de água de coco

1 colher de chá de linhaça dourada

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

## Abacaxi Com Couve

Ingredientes:

1 fatia de abacaxi

3 folhas de couve

1 folha de alface

300 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

## Verde Verde

Ingredientes:

4 folhas de alface

1 pera

3 folhas de couve

1 limão

Um pedaço pequeno de gengibre

350 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador com gelo.

## Coentro com Laranja

Ingredientes:

3 folhas de coentro

3 folhas de couve

1 laranja - suco

1 cacho pequeno de uvas vermelhas

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata no liquidificar com água gelada em dias de calor.

## Maçã Verde

Ingredientes:

6 folhas de hortelã

2 folhas de alface

1 laranja - suco

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco Verde Fortificante

Ingredientes:

3 folhas de couve

1 limão

1/2 maçã

½ pera

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Clássico Verde

Ingredientes:

5 folhas de couve

1 limão

Um pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco verde 3

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi em pedaços

1 laranja - suco

3 folhas de couve

1/2 de pepino

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco Verde Viva Cuba

Ingredientes:

5 folhas de hortelã

1 laranja

2 folhas de couve

Pedaço de gengibre pequeno

1 laranja - suco

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Limonada Detox Com Couve

Ingredientes:

3 folhas de couve

1 limão

1/2 pera

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de Água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco Verde Sol

Ingredientes:

folhas de alface

2 folhas de couve

5 laranjas – suco

Modo de preparo:

Bata o suco das 5 laranjas com a couve e a alface. Adicione gelo.

## Laranja Couve Detox

Ingredientes:

2 laranjas

2 folhas de couve

1/2 maçã

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco Detox De Beterraba Com Cenoura e gengibre

Ingredientes:

1 beterraba

cenoura

Um pedaço pequeno de gengibre

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco detox pepino com abacaxi e manga

Ingredientes:

½ pepino

Uma fatia de abacaxi

Meia manga

Uma laranja

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco Mamão

Ingredientes:

Meio mamão papaia

5 morangos

laranjas

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Espinafre Detox

Ingredientes:

1 maçã

1 cenoura

3 folhas de couve

2 folhas de espinafre

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco de Abacaxi com Castanhas do Pará

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi em pedaços

Algumas castanhas do pará

300 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco Detox De Verão

Ingredientes:

100 gramas de poupa de açaí (congelado)

1 cenoura

5 acerolas

2 laranjas

300 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco Diurético Melancia e Melão

Ingredientes:

1 fatia de melancia

1 fatia de melão

folhas de hortelã

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo. Sirva.

## Suco Laxante

Ingredientes:

laranjas – suco

3 ameixas secas sem sementes

½ mamão papaia

colher de chá de linhaça moída

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, menos a linhaça que vai ser adicionada depois antes de servir.

## Manga Detox

Ingredientes:

mangas

2 limões – suco

5 folhas de hortelã

300 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes e bata no liquidificador, sirva gelado.

## Suco Verão Detox

Ingredientes:

2 limas da pérsia

2 figos sem cascas e picados

1 maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

300 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coar e servir.



## Suco detox de abacaxi com chia, pepino e maçã verde

Ingredientes:

- 1 maçã verde
- 1 fatia de abacaxi
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 2 rodela de pepino
- 1 colher de sobremesa de chia
- 150 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificar, coe e adicione gelo se achar necessário.

## Suco Detox Termogênico de Beterraba Com Couve, Gengibre, Maçã e Chia

Ingredientes:

- 1 beterraba pequena
- 2 folhas de couve
- ¼ xícara de salsa
- 1 maçã sem sementes
- 1 limão - suco
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador adicione gelo e coe se achar necessário.

## Suco Detox de Espinafre

Ingredientes:

5 folhas de espinafre

1 colher de chá de chia

250 ml de água de coco

½ xicara de blueberry (mirtilo)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

## Suco Detox de Chia, Morango e Água de Coco

Ingredientes:

7 morangos

250 ml de água de coco

1 colher de sementes de chia

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, com gelo se preferir.

## Suco Detox de Cenoura, Maçã e Chia

Ingredientes:

1 cenoura

1 colher de sopa de chia

1 maçã

250 ml de água de coco

4 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador com gelo se preferir.

## **Suco Detox Diurético: Hibisco com Abacaxi**

Ingredientes:

200 ml de chá de hibisco

1 fatia de abacaxi

3 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador, adicione gelo se achar necessário.

## **Suco Detox De Abacaxi, Chia, Pepino e Maça verde**

Ingredientes:

1 maçã verde cortada em pedaços

1 fatia de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

1 colher de sobremesa de chia

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## **Suco Detox de Abacaxi, Melão e Mamão**

Ingredientes:

Meio mamão papaia

1 fatia de melão

1 fatia de abacaxi

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Acabaxi, Manga E Ameixa

Ingredientes:

1 ameixa preta seca

1 fatia de abacaxi

¼ de manga

Suco de um limão siciliano

1 colher de sopa de linhaça dourada

250 ml de água de coco

2 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Acabaxi Com Mamão

Ingredientes:

1/2 mamão papaia

1 fatia de abacaxi

250 ml de água

5 folhas de salsinha

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Abacaxi, Hortelã e Clorofila

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi

5 folhas de hortelã

1 sachê de clorofila congelada

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Digestivo De abacaxi Com Cenoura

Ingredientes:

fatia de abacaxi

1 cenoura

ramos de erva doce

1 limão - suco

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Abacaxi Com Gengibre

Ingredientes:

2 fatias de abacaxi

250 ml de água

1 pedaço de gengibre pequeno

3 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Abacaxi com Melancia

Ingredientes:

1 fatia de melancia

1 fatia de abacaxi

200 ml de água

pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Queimador De Calorias

Ingredientes:

ameixas pretas sem caroços

1 fatia de abacaxi

350 ml de água de coco

5 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Abacaxi Com Couve e Melancia

Ingredientes:

1 fatia de melancia

1 fatia e meia de abacaxi 3 folhas de couve

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Couve e Morango com Água de Coco

Ingredientes:

500 ml de água de coco

2 folhas de couve

7 morangos

3 laranjas - suco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Couve, Gengibre, Maçã e Abacaxi

Ingredientes:

2 folhas de couve

½ maçã

2 fatias de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

Suco de um limão

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Couve Com Gengibre e Laranja

Ingredientes:

2 folhas de couve

2 laranjas - suco

pedaço pequeno de gengibre

300 ml de água.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário. Coe.



## Suco Detox de Couve Com Melão

Ingredientes:

folhas de couve

1 fatia de melão

1 laranja - suco

1 colher de sopa de linhaça dourada

1 pedaço de gengibre pequeno

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Couve Com Laranja, Cenoura, Laranja e Maçã

Ingredientes:

2 folhas de couve

2 cenouras

1 laranja – suco

1 maçã

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Couve com Maçã Verde

Ingredientes:

folha de couve

1 fatia de melão

1/2 maçã verde

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox De Couve Com Cenoura, Laranja Maçã E Mamão.

Ingredientes:

laranjas – suco

1 folha de couve

½ maçã 1 cenoura

½ mamão papaia

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco de Couve, Maçã e Hortelã

Ingredientes:

2 folhas de couve

250 ml de água de coco

½ maçã

4 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

## Suco Detox de Limão E Maracujá

Ingredientes:

2 maracujás – suco

2 limões - suco

200 ml de água

1 pedaço pequeno de gengibre

2 folhas de couve

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Limão Gengibre E Hortelã

Ingredientes:

½ meio limão

1 colher de gengibre ralado

3 folhas de hortelã

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Limão Com Mamão e Laranja

Ingredientes:

1 limão - suco  
1 laranja - suco  
1/2 mamão papaia  
3 ameixas secas sem sementes  
200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Limão, Hortelã, Maçã e Cenoura

Ingredientes:

1 limão - suco  
1 maçã  
1/2 cenoura  
1 folha de couve  
5 folhas de hortelã  
200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Limão e Chá Verde

Ingredientes:

1 limões - suco

200 ml de chá verde

Modo de preparo:

Esprema o limão no chá verde gelado e sirva.

## Suco Detox De Laranja, Limão, Maçã e Gengibre

Ingredientes:

3 laranjas – suco

1 limão - suco

2 cenouras

1 maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

150 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Limão, Manjerição e Hortelã

Ingredientes:

1 limão - suco

4 folhas de hortelã

4 folhas de manjeriço

400 ml de   gua

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox De Limão Com Cenoura e Linhaça

Ingredientes:

4 cenouras

2 limões - suco

1 colher de sopa de linhaça triturada

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Limão Com Banana, Pera e Maçã

Ingredientes:

banana

½ pera 1 maçã

limões - suco

450 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Antioxidante de Limão

Ingredientes:

2 limões - suco

1 fatia de manga cortada em cubos

1 cenoura

5 folhas de hortelã

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Limão Com Abóbora

Ingredientes:

2 Limões - suco  
1 fatia pequena de abóbora  
1 pedaço pequeno de gengibre  
1/2 maçã  
1 colher de sementes de girassol  
250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco de Limão Com Laranja e Alface

Ingredientes:

1 limão - suco  
2 laranjas limas - suco  
4 folhas de alface  
250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário



## Suco Detox De Limão Com Couve e Mel

Ingredientes:

1 limão - suco

1 folha de couve

250 ml de água

Uma colher de Mel

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Melancia e Gengibre

Ingredientes:

1 fatias de melancia sem sementes

1 pedaço pequeno de gengibre ralado

1 colher de chá de linhaça triturada

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox De Melancia Com Linhaça

Ingredientes:

fatias de melancia

1 limão - suco

1 pedaço pequeno de gengibre

colher de chá de linhaça triturada

Mel a gosto

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

## Suco Detox de Melancia Com Maçã e Gengibre

Ingredientes:

fatias de melancia

½ maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

1 limão - suco

150 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Melancia, Açaí, Gengibre e Linhaça

Ingredientes:

2 fatias de melancia

1 colher de açaí

1 pedaço pequeno de gengibre

1 colher de linhaça triturada

1 limão - suco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Melancia e Laranja



### Ingredientes:

1 fatia de melancia sem sementes

Suco de 2 laranjas

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Melancia, Canela, Limão e Água de Coco

Ingredientes:

1 fatia de melancia  
1 limão - suco  
pitada de canela  
250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Melancia, Salsão, Maçã e Laranja

Ingredientes:

fatias de melancia  
4 folhas de salsinha  
1 maçã  
1 talo de salsão com folhas  
2 ramos de erva-doce  
1/2 cenoura  
2 laranjas - suco  
1 folha de couve  
½ pepino picado  
1 pera

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox De Melancia com Hortelã

Ingredientes:

1 fatia de melancia

5 folhas de hortelã

100 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco De Melancia, Pepino e Maçã

Ingredientes:

1 fatia de melancia

2 maçãs

1/1 pepino

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Energizante

Ingredientes:

1 banana

1 fatia de melancia

3 folhas de agrião

3 folhas de alface

1 colher de sopa de Gojo Berry hidratada

1 colher de sopa de sementes de girassol

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Rosa de Goji Berry, Beterraba, Gengibre e Suco de Cramberry



### Ingredientes:

1 fatia de beterraba

½ maçã

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de suco de cramberry

1 colher de goji berry hidratada

### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## **Suco Detox de Goji Berry, Gengibre e Mel**

Ingredientes:

- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 colher de chá de Goji Berry hidratada
- 1 colher de sopa de mel
- 250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## **Suco Detox de Goji Berry, Beterraba, Morando e Laranja**

Ingredientes:

- 1 laranja - suco
- 1 fatia pequena de beterraba
- 1 colher de sopa de goji berry hidratada
- 4 morangos
- 200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Beterraba com Iogurte e Laranja

Ingredientes:

½ beterraba

½ copo de iogurte natural desnatado

150 ml de água

1 laranja – suco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Beterraba, Laranja, Morango e Iogurte

Ingredientes:

½ beterraba

5 morangos

1 laranja -suco

250 ml de água

1 iogurte natural desnatado

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.



## Suco Detox de Beterraba, Aipo, Espinafre e Coentro

Ingredientes:

3 talos de aipo 1 beterraba

5 folhas de espinafre 3 folhas de coentro 200 ml de água

Sal

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Com Beterraba, Maçã e Erva-Doce

Ingredientes:

3 ramos de erva-doce picada

½ beterraba

1 maçã

250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Beterraba, Maçã e Cenoura

Ingredientes:

1 cenoura  
½ beterraba  
1 maçã  
150 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox De Beterraba, Laranja, Cenoura e Gengibre

Ingredientes:

1 beterraba  
1 cenoura  
1 laranja - suco  
200 ml de água  
1 pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Beterraba, Pepino e Cenoura

Ingredientes:

½ beterraba

½ pepino

2 cenouras

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes necessário. no liquidificador, adicione gelo se achar necessário.

## Suco Detox de Beterraba, Goki berry, Framboesa e Hibisco

Ingredientes:

1 fatia pequena de beterraba

1 colher de sopa de goji berry hidratada

5 framboesas

200 ml de chá de hibisco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Beterraba, Maçã, Gengibre, Limão e Linhaça

Ingredientes:

1 beterraba  
1 maçã  
1 colher de sopa de farinha de linhaça  
1 colher de gengibre  
1 limão - suco  
250 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário. Coe.

## Suco Detox De Beterraba, Morango, Romã E Suco de Uva

Ingredientes:

1 fatia de beterraba  
1 colher de sopa de semente de romã  
3 morangos  
5 folhas de hortelã  
1 copo de suco de uva  
1 copo de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox de Beterraba, Salsão, Gengibre e Pitaya Roxa

Ingredientes:

250 ml de água de coco

1 pitaya roxa

½ beterraba Suco de

1 limão

1 talo de salsão

1 pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Termogênico De Beterraba Com Couve

Ingredientes:

1 beterraba

3 folhas de couve

3 folhas de salsa

1 maçã

1 limão - suco

1 pedaço de gengibre pequeno

1 colher de sopa de sementes de chia

200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, necessário. adicione gelo se achar necessário.

## Suco Detox Rosa

Ingredientes:

1 fatia de beterraba  
1 colher de sopa de semente de romã  
3 martilio  
4 folhas de hortelã  
Meio copo de suco de uva  
200 ml ou um copo de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Lichia e Romã

Ingredientes:

1 xícara de chá de lichia  
½ xícara de romã  
200 ml de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Hidratante

Ingredientes:

6 lichias  
1 pêsego  
200 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox Para a Pele

Ingredientes:

200 ml de água de coco

6 framboesas

5 martilos

1 Ramo de folha de alecrim

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, necessário.

## Suco Detox Calmante

Ingredientes:

Polpa de 1 maracujá

1 fatia de abacaxi

3 folhas de manjeriço

2 folhas de salsinha

250 ml de água de coco

1 colher de biomassa de banana verde

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, necessário.

## Suco Detox De Frutas Vermelhas

Ingredientes:

200 ml de água de coco

5 amoras

5 framboesas

4 morangos

Um ramo de folhas de alecrim

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox De Frutas Vermelhas com Melão

Ingredientes:

1 xícara de acerola

1 fatia de melancia sem sementes

1 fatia de melão

5 ou 6 amoras

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco detox de Chá Verde Com Uva

Ingredientes:

copo de chá verde gelado

5 uvas verdes sem sementes

250 ml de água de coco

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, sirva gelado.



## Suco Detox de Chá Verde Com Abacaxi

Ingredientes:

fatias de abacaxi

200 ml de água de coco

3 folhas de hortelã

1 colher pequena de chá verde em pó

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Suco Detox De Uva, Kiwi e Maçã Verde

Ingredientes:

1 cacho de uva verde sem sementes

1 maçã verde

1 kiwi

1 litro de água

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

Tome ao longo do dia

## Suco De Chia

Ingredientes:

1 colher de chá de semente de chia

1 fatia de abacaxi

½ cenoura

laranjas – suco

2 folhas de hortelã

Modo de preparo:

Bata no liquidificador adicionando gelo.

## Suco Detox Goji Berry com Morango, Beterraba, Uva e Laranja

Ingredientes:

1 fatia de beterraba  
1 colher de goji berry desidratada  
5 morangos  
150 ml de água de coco  
1 laranja – suco  
250 ml de suco de uva

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.

## Melancia E Hortelã

Ingredientes:

5 folhas de hortelã  
2 fatias de melancia em pedaços

Modo de preparo:

Bata no liquidificador adicione gelo e sirva.

## Suco De Maçã Verde

Ingredientes:

2 maçãs verdes  
1 limão – suco  
1 limão da pérsia – suco  
200 ml de água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador adicionando gelo e servir.

## Suco Detox de Uva Com Gengibre

Ingredientes:

250 ml de suco de uva integral

1 limão – suco

1 pedaço pequeno de gengibre

Modo de preparo:

Bater o suco da uva com o limão junto ao pedacinho de gengibre no liquidificador, pode acrescentar gelo.

## Suco Detox de Abacaxi Com Chá Verde

Ingredientes:

200 ml de chá verde

1 fatia de abacaxi

1 pedaço pequeno de gengibre

5 folhas de hortelã

1 colher de chá de semente de linhaça

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, adicione gelo se necessário.