

SUCOS DETOX



@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista



SUCO 1

Ingredientes:

- ½ beterraba cozida
- 1 colher (sopa) de salsinha
- 1 maçã
- 1 colher (sobremesa) de linhaça marrom
- 200ml de água
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle

Patricia Folle Nutricionista 🍷



SUCO 2

Ingredientes:

- 2 rodelas de pepino
- ½ maçã
- ½ cenoura
- 1 colher (sobremesa) de chia
- 200ml de água
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle

Patricia Folle Nutricionista 🍷



SUCO 3

Ingredientes:

- 1 rodela média de abacaxi
- Suco de 1 limão
- 2 folhas de couve
- 1 colher (sobremesa) de psyllium
- 200ml de água de coco
- Gelo (opcional)
- Hortelã (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista 🍓



SUCO 4

Ingredientes:

- 1 banana pequena
- 1 maracujá
- 2 folhas de couve
- 1 colher (sobremesa) de farelo de aveia
- 200ml de água
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista 🍓



SUCO 5

Ingredientes:

- 200ml de água quente
- 1 colher (sobremesa) de chá verde
- 1 fatia de melancia
- Suco de um limão
- 1 colher (sobremesa) de chia
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Faça uma infusão da erva do chá verde na água quente (deixe por 10 minutos). Coe. Bata todos os ingredientes (com o chá) no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista 🍓



SUCO 6

Ingredientes:

- ½ manga
- 1 lasca (2cm) de gengibre
- 1 punhadinho de espinafre
- 200ml de água
- 1 colher (sobremesa) de psyllium
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista 🍓



SUCO 7

Ingredientes:

- 6 morangos
- 1 banana pequena
- 2 ameixas secas
- 200ml de água
- 1 colher (sobremesa) de farelo de aveia
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista 🍓



SUCO 8

Ingredientes:

- ½ mamão papaia
- 1 colher (chá) de canela
- Suco de 1 laranja
- 200ml de água
- 1 colher (sobremesa) de linhaça dourada
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista 🍓



SUCO 9

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de mirtilo
- 1 banana pequena
- 200ml de água de coco
- 1 colher (sobremesa) de chia
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar

@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista 🍓



SUCO 10

Ingredientes:

- ½ maçã verde
- 1 rodela de abacaxi
- 1 punhadinho de salsa
- 200ml de água
- 1 colher (sobremesa) de amaranto
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador, beba sem coar.

@patriciazcfolle
Patricia Folle Nutricionista 🍓