



Sucos Detox

Acompanhe dicas da nutricionista do São Cristóvão Saúde



Açúcar, gordura, álcool e pouca ingestão de água acabam sendo o cardápio de muitos durante o período de férias. Contudo, após a diversão, é essencial darmos atenção ao que pede nosso corpo, pois é sabido que excessos fazem mal ao organismo.

Simple e eficazes, essas receitas podem se tornar um momento em família prazeroso e saudável, onde todos podem participar e se beneficiar. Com o auxílio da supervisora de nutrição e dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi, separamos ideias de sucos detox para te ajudar a equilibrar os exageros de forma mais saborosa. Acompanhe as sugestões e comece a limpeza ainda hoje!

Suco revitalizante:

- Folhas de couve
- 5 folhas de hortelã
- 100 ml de água de coco
- 2 kiwis descascados
- Gelo e adoçante natural a gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador, coe e consuma em seguida.

- Suco para fortalecer o sistema imunológico:

- 4 fatias de abacaxi
- 1 maçã picada
- Suco de ½ limão
- 1 folha de alface
- 1 colher de café de gengibre ralado

Modo de preparo: Bata tudo no liquidificador, coe e adoce a gosto.

- Suco com vitamina C e termogênico:

- Suco de 2 maracujás
- Suco de 2 limões
- 150 ml de água filtrada
- ½ xícara de couve picada
- Gelo a gosto

Modo de preparo: Bata no liquidificador a couve com a água e, após batido, acrescente os outros ingredientes até que a mistura fique homogênea. Sirva em seguida.

- Suco diurético:

- ¼ prato de sobremesa de couve manteiga, higienizada e picada
- 1 fatia grossa de melão
- 250 ml de água de coco
- 1 colher de sopa de hortelã, higienizado e picado
- ¼ de colher de sopa de suco de limão
- ¼ de maçã
- Cubos de gelo

Modo de preparo: Bata todos os ingredientes no liquidificador, até que a mistura fique homogênea. Adoce a gosto e consuma em seguida.

Além dessas opções, frutas, verduras, legumes, peixes, ervas e chás são essenciais para reequilibrar a saúde do corpo, dando sempre preferência a produtos orgânicos e à ingestão de água ao longo do dia.