

## SUCO DETOX ROSA 1

1 beterraba pequena  
½ pote de iogurte natural desnatado  
100ml de água gelada  
1 laranja

## SUCO DETOX ROSA 2

1 beterraba  
1 cenoura  
1 limão  
4 col (sopa) de açúcar orgânico ou demerara  
1 e 1 /2 copos de água

## SUCO DETOX ROSA 3

1 beterraba média  
½ copo 100ml de água gelada ou água de coco  
½ pote de iogurte natural desnatado  
Suco de 1 laranja pera

## SUCO DETOX ROSA 4

2 amoras (morangos ou ameixa vermelha)  
1 fatia grande de melão  
1 fatia de abacaxi  
1 pêsego com casca e sem caroço  
2 damascos secos  
1 punhado de espinafre  
1 col (sopa) de lecitina de soja  
1 col (sopa) de semente de linhaça  
2 cubos de gelo

## SUCO DETOX ROSA 5

1 col (sopa) de beterraba crua  
1 col (sopa) de semente de romã  
1 col (sopa) de mirtilo fresco ou congelado  
1 col (sopa) de folha de hortelã

50 ml cranberry light

200ml de água de coco Suco detox rosa 6

1 col (sopa) de beterraba crua

1 col (sopa) de goji Berry (deixar de molho de véspera para inchar e ficar gordinha e succulenta)

1 col (sopa) de framboesa fresca ou congelada

200ml de água de coco

50ml de suco de maracujá ou laranja

## **SUCO DETOX ROSA 6**

½ xícara de amora

1 lima da pérsia

½ limão siciliano

200ml de água de coco

## **SUCO DETOX ROSA 7**

5 morangos

1 fatia de coco fresco

50 ml de suco de uva integral

200ml de água

## **SUCO DETOX ROXO**

1 beterraba com casca

1 pedaço médio de inhame sem casca

2 folhas de couve

1 cenoura com casca

1 maçã com casca e sem semente

½ copo 100ml de suco de laranja

2 cubos de gelo

## **MILKSHAKE DE FRUTAS VERMELHAS**

1 col (sopa) de polpa de amora congelada

1 col (sopa) de polpa de framboesa congelada

1 col (sopa) de polpa de morango

- 1 xic de chá de leite desnatado
- 1 bola de sorvete de creme light

## SUCO DETOX VERDE

- 2 folhas de couve
- 2 maçãs Fuji
- 2 cenouras
- 1 laranja
- 1 col (sopa) de mel

## SUCO DETOX VERDE 2

- 2 folhas de couve
- 1 gengibre
- 1 lima da pérsia
- 1 limão
- ½ maçã
- 1 rodela de abacaxi

## SUCO DETOX VERDE 3

Ingredientes:

- 1 folha de couve sem o talo
- 1 talo de salsa (também conhecido como aipo)
- 1 ramo de hortelã
- 100 ml de água de coco
- 1 rodela de abacaxi
- Sumo de meio limão
- 200 ml de água gelada

Dica: Pode-se substituir o ramo de hortelã por um pedacinho de gengibre.

## SUCO DETOX VERDE 4

Ingredientes

- ½ talo de aipo
- 1 fatia de abacaxi
- 4 morangos orgânicos
- 4 colheres de sopa de salsinha
- 100ml de água de coco

## SUCO DETOX VERDE 5

- 2 fatias grossas de melancia
- 1 maço pequeno de salsinha
- 2 maçãs
- 2 talos de salsão com as folhas
- 3 talos de erva-doce (ou funcho)
- 1 cenoura
- 2 laranjas
- 2 folhas de couve
- 1 pepino inteiro
- 1 pera
- 1 punhado de brotos de alfafa

## SUCO DE UVA VERDE

### Primeiro Passo:

Fazer gelo de couve que vai:

2 xícaras de couve picada

Meia xícara de salsinha

Meia xícara de hortelã

Bater os ingredientes com água e levar para gelar nas formas de gelo.

### Para o suco de Uva verde:

2 cubinhos de gelo

1 copo 200ml de água de coco

1 cacho de uva verde.

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Não coar.

## SHAKE ROXO

### Ingredientes

1 xícara (café) de framboesas congeladas

1 xícara (café) de amoras congeladas

1 colher (café) de chá branco seco

¼ de copo americano de água

½ copo americano de suco de uva integral

1 colher (café) guaraná em pó

1 colher (café) geleia real

1 colher (café) própolis (extrato glicólico)

### Modo de Preparo:

Ferva a água e desligue o fogo. Acrescente o chá branco e deixe em infusão por 5 a 10 minutos. Deixe esfriar e bata com o restante dos ingredientes no liquidificador até obter um líquido homogêneo. Sirva logo em seguida.

Esta bebida se destaca pelo seu alto poder antioxidante, pois tem em sua composição ingredientes como o Chá branco, as frutas vermelhas, a geleia real e a própolis.

## SUPER BATIDO VERDE

### Ingredientes

1 Banana

1 Manga

1 Mão cheia de salsa

1 Mão cheia de acelgas

1 Colher de chá de Erva de Trigo

1 Colher de chá de espirulina

Água ou Água de Coco

## SUCO DETOX VERMELHO

1/2 beterraba fatiada

1 cenoura fatiada

200ml de suco de laranja ou limão

## **SUCO DETOX VERMELHO 2**

Meia goiaba

6 morangos

1 fatia de melancia

Meio tomate

## **SUCO DETOX VERMELHO 3**

Maçã com gengibre

4 maçãs

1 pedaço de gengibre

3 cenouras

3 folhas de couve

## **SUCO DETOX VERMELHO 4**

Maça com hortelã

2 pepinos

1 inhame cru

2 maçãs

2 talos de aipo

4 folhas de hortelã

## **SUCO DETOX VERMELHO 5**

Limão com acerola

1 limão

2 maçãs

2 buquês de brócolis

4 acerolas

## SUCO DETOX VERDE DIGESTIVO

1 pires de couve cru  
1 fatia média de abacaxi  
350ml de água de coco  
1 col (sobremesa) de salsinha  
3 folhas de hortelã  
½ limão descascado

## SUCO FUNCIONAL DETOX

Cenoura com linhaça  
4 cenouras sem casca  
Suco de 2 limões  
1 col (sopa) de farinha de linhaça

## SUCO FUNCIONAL DETOX 2

2 maçãs  
3 folhas de couve crua  
2cm de gengibre  
2 col (sopa) de azeite extra virgem  
1 talo de aipo  
½ limão  
4 folhas de hortelã (opcional)

## SUCO FUNCIONAL DETOX 3

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