

21  
DIAS



RECEITAS



PLANNER



LISTA DE  
COMPRAS



# Guia DE INICIAÇÃO RÁPIDA



CAROL BORGHESI



## **SEJA BEM VINDO AO GUIA DE INICIAÇÃO RÁPIDA DO PROTOCOLO DETOX.**

O Protocolo Detox é indicado para todas as pessoas que querem emagrecer, desinchar e limpar o corpo do acúmulo de toxinas.

Esse protocolo é contra indicado para gestantes, lactantes com bebês menores de seis meses que estão em aleitamento materno exclusivo, pessoas que têm algum tipo de doença renal crônica e pacientes oncológicos.

Portanto, pessoas com diabetes, hipertensão, colesterol, gordura no fígado, hipotireoidismo, que retiraram a vesícula ou que estão na menopausa podem tranquilamente colocar em prática esse protocolo, desde que continue seguindo e respeitando orientações médicas que já segue hoje em dia, caso siga alguma orientação.

Neste guia você encontrará a lista de compras, planner e receitas de cada fase do protocolo detox, para que possa se preparar e se organizar da melhor forma possível.

Todas as receitas são sugestões que podem ser adaptadas, desde que você respeite a lista de alimentos permitidos em cada fase.

Preparado para começar?

Um beijo,  
*Carol Borghesi.*

# CHÁS INDICADOS

**Chá de hibisco**  
**Chá verde**  
**Dente de leão**  
**urtiga**  
**cardo mariano**  
**uxi amarelo**  
**cavalinha**

Comprar a erva e fazer por infusão – 1 colher de sopa rasa da erva para cada 300 ml de água quente, deixar abafado por 5 minutos e coar.

Se nunca tomou os chás indicados introduzir gradativamente, começando com 1 xícara no dia, o ideal é tomar sempre sem adoçar, mas você pode saborizar com hortelã, canela, cravo, limão ou gengibre se preferir.

**PROTÓCOLO** DETOX 21D



## SUPLEMENTAÇÃO RECOMENDADA

### É RECOMENDADO O USO DA CHLORELLA ENRIQUECIDA DE MSM (METILSULFONILMETANO).

A **Chlorella** é uma alga marinha encontrada em água doce e é conhecida por seu alto teor de nutrientes e potencial benefício à saúde. A Chlorella é rica em proteínas, vitaminas, minerais, antioxidantes e fibras. Além disso possui propriedades altamente detoxificante e benéficas para o organismo.

Já o **MSM** é um composto orgânico encontrado naturalmente em pequenas quantidades em algumas plantas e alimentos.

O MSM é considerado um mineral essencial que desempenha um papel importante em várias funções do corpo, principalmente na saúde das articulações, combate a inflamações, saúde da pele, unhas e cabelo, auxilia na digestão e quando combinado com a chlorella potencializa o efeito de eliminação das toxinas do corpo.

O uso dessa suplementação pode ser usada para auxiliar na detoxificação do corpo, como preparação para quando for viajar, tiver alguma festa ou até mesmo para o final de semana.

Alguns dos **potenciais benefícios** dessa combinação Chlorella + MSM são:

- ✓ **AJUDA NO FUNCIONAMENTO DO METABOLISMO**
- ✓ **DETOXIFICA O CORPO, EM ESPECIAL O FÍGADO**
- ✓ **AUMENTA A SACIEDADE, CONTRIBUINDO COM A PERDA DE PESO**
- ✓ **CONTRIBUI NO COMBATE DE MAIS DE 25 PROBLEMAS DE SAÚDE**
- ✓ **AJUDA NO CONTROLE DO COLESTEROL**
- ✓ **AJUDA A COMBATER O ENVELHECIMENTO DAS CÉLULAS**

## MARCA INDICADA:

SÓ EXISTE UMA MARCA DO MERCADO QUE DISPONIBILIZA ESSA COMBINAÇÃO DE CHLORELLA COM MSM NA PROPORÇÃO ADEQUADA E COMBINADA NA MESMA CÁPSULA. ESSA MARCA É A **NUTRIR CÉLULA**.

ESSA É UMA MARCA DE EXTREMA CONFIANÇA E PARA VOCÊ ACESSAR A LOJA DA NUTRIR CÉLULA E COMPRAR A SUPER CHLORELLA + MSM BASTA APERTAR NO BOTÃO ABAIXO:



## COMO USAR A CHLORELLA + MSM

**Se você nunca usou** a Chlorella antes é recomendado iniciar o uso da Super Chlorella + MSM com **1 cápsula antes do almoço e 1 cápsula antes do jantar**, por 3 dias.

**Após 3 dias** aumente para 2 cápsulas antes do almoço e 2 cápsulas antes do jantar por mais 3 dias.

E por fim, **após esses 6 dias**, aumente para 3 cápsulas antes do almoço e 3 antes do jantar.

Mas **se você já usou** a Chlorella anteriormente pode **iniciar com 2 cápsulas antes do almoço e 2 antes do jantar**.

*Não é recomendado ultrapassar a quantidade total de 6 cápsulas por dia.*

# 01

## ***PREPARE-SE PARA A FASE 1***



# LISTA DE COMPRAS

## FASE 1 7 PRIMEIROS DIAS

### ÓLEOS E GORDURAS:

Azeite  
Óleo de coco

### PROTEÍNAS:

Ovos (preferencialmente caipira)  
Peixe (salmão, atum, tilápia)  
Frutos do mar de sua preferência  
Shitake e cogumelos

### SEMENTES E FIBRAS:

chia  
linhaça  
farinha (de coco, de sementes, de castanhas, aveia, a de sua preferência);  
Aveia (ou amaranto ou quinoa em flocos)

### FRUTAS:

abacaxi  
melão  
melancia  
mamão  
banana  
abacate  
manga

### LEGUMES E VERDURAS:

couve  
couve kale  
couve flor  
couve de bruxelas  
folhas de mostarda  
repolho branco  
repolho roxo  
brócolis  
nabo  
rabanete  
agrião  
alface  
acelga  
rúcula  
salsinha  
cebolinha  
tomate  
cenoura  
beterraba  
ervilha  
abobrinha  
beringela  
chuchu  
vagem  
pepino

### OUTROS:

goma de tapioca  
arroz integral  
mandioca  
batata doce  
abóbora  
feijão  
Leite de coco (ou leite vegetal de sua preferência)

### TEMPEROS E CHÁS:

Gengibre  
Hortelã  
Açafrão  
Pimenta do reino  
Orégano  
Alecrim  
Cravo  
Canela  
Chá de hibisco  
Chá verde  
Dente de leão  
urtiga  
cardo mariano  
uxi amarelo  
cavalinha

**Sugestões de frutas secas:** damasco, uva passa, ameixa, tâmara.

**Sugestões de castanhas e sementes:** do Pará, caju, nozes, macadâmia, pistache, amêndoa, semente de girassol, abóbora.

# PLANNER FASE 1

DIA

MÊS

PROTEÍNAS	LEGUMES E VERDURAS	FRUTAS	CARBOIDRATOS
<input type="checkbox"/> Ovo <input type="checkbox"/> Peixe (sua preferência) <input type="checkbox"/> Frutos do mar <input type="checkbox"/> Cogumelos <b>ÓLEOS</b> <input type="checkbox"/> Azeite <input type="checkbox"/> Óleo de coco <b>SEMENTES E FIBRAS</b> <input type="checkbox"/> Chia <input type="checkbox"/> Linhaça <input type="checkbox"/> Farinha de sementes <input type="checkbox"/> Aveia (ou amaranto)	<input type="checkbox"/> Couve <input type="checkbox"/> Couve Kale <input type="checkbox"/> Couve Flor <input type="checkbox"/> Couve de bruxelas <input type="checkbox"/> Folha de mostarda <input type="checkbox"/> Repolho <input type="checkbox"/> Brócolos <input type="checkbox"/> Nabo <input type="checkbox"/> Rabanete <input type="checkbox"/> Agrião <input type="checkbox"/> Alface <input type="checkbox"/> Acelga	<input type="checkbox"/> Rúcula <input type="checkbox"/> Salsinha <input type="checkbox"/> Cebolinha <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Cenoura <input type="checkbox"/> Beterraba <input type="checkbox"/> Ervilha <input type="checkbox"/> Beringela <input type="checkbox"/> Chuchu <input type="checkbox"/> Vagem <input type="checkbox"/> Pepino	<input type="checkbox"/> Abacaxi <input type="checkbox"/> Melão <input type="checkbox"/> Melancia <input type="checkbox"/> Mamão <input type="checkbox"/> Banana <input type="checkbox"/> Abacate <input type="checkbox"/> Manga <input type="checkbox"/> Banana <input type="checkbox"/> Goma de tapioca <input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Mandioca <input type="checkbox"/> Batata doce <input type="checkbox"/> Abóbora <input type="checkbox"/> Feijão <b>TEMPEROS E CHÁS</b> <input type="checkbox"/> Gengibre <input type="checkbox"/> Hortelã <input type="checkbox"/> Açafrão <input type="checkbox"/> Alecrim <input type="checkbox"/> Chá de sua preferência

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ					
ALMOÇO					
LANCHINHO					
JANTAR					

	SÁBADO	DOMINGO
CAFÉ DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHINHO		
JANTAR		





# SUCO DETOX

## **INGREDIENTES:**

- 150 ml de água gelada;
- 1 rodela fina de gengibre;
- 1 folha de couve;
- 1 rodela abacaxi;
- 5 folhas de hortelã;
- 1 colher de chá de chia ou linhaça;

## **MODO DE PREPARO:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar e sem adoçar.



# VITAMINA DE ABACATE

## **INGREDIENTES:**

- 150 ml de leite vegetal de sua preferência;
- 1 colher de café de chia ou linhaça;
- 2 colheres de sopa de abacate;
- 1 banana bem madura;
- Canela a gosto (opcional);

## **MODO DE PREPARO:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar e sem adoçar.



# SMOOTHIE DE MANGA E CENOURA

## **INGREDIENTES:**

- 1 manga madura, descascada e picada
- ½ cenoura média, descascada e picada
- Suco de 1 laranja
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 xícara de chá de água gelada

## **MODO DE PREPARO:**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador.  
Bata até obter uma mistura suave.  
Sirva imediatamente.



# VITAMINA DE MAÇÃ

## **INGREDIENTES:**

- 150 ml de leite vegetal de sua preferência;
- 1 colher de café de café de chia ou linhaça;
- ½ maçã com casca;
- 1 banana pequena bem madura;
- Canela a gosto (opcional).

## **MODO DE PREPARO:**

Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar e sem adoçar.



# SMOOTHIE DETOX DE PEPINO E HORTELÃ

## **INGREDIENTES:**

- 1 pepino médio, descascado e picado
- 1 maçã verde, picada
- 1 punhado de folhas de hortelã
- Suco de 1 limão
- 1 xícara de chá de água de coco

## **MODO DE PREPARO:**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador.  
Bata até obter uma mistura suave.  
Sirva imediatamente



# GELADO DE CHIA COM MANGA

## **INGREDIENTES:**

- 150 ml de leite de coco caseiro (ou outro leite vegetal de sua preferência);
- 1 colher de sopa cheia de chia;
- 1 fatia grande de manga picada (ou qualquer outra fruta de sua preferência);

## **MODO DE PREPARO:**

Misturar a chia no leite de coco e deixar na geladeira por pelo menos 2 horas, depois acrescentar por cima a fruta picada. Consumir gelado.



# CREME DETOX

## INGREDIENTES:

- 2 dentes de alho picados;
- 1 cebola roxa pequena picada em cubinhos;
- 1 colher de chá rasa de sal ou tempero caseiro;
- 1 couve flor inteira lavada cortada em buquês;
- 4 folhas de couve cortadas em tiras finas;
- 2 castanhas do Pará picadas;

## MODO DE PREPARO:

para o modo de preparo acesse o vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=PwWaOAo-uXc>





# PANQUECA DE BANANA

## **INGREDIENTES:**

- 1 banana madura amassada;
- 1 ovo;
- 1 colher de sopa de farinha (de coco, de sementes, de castanhas, aveia, a de sua preferência);
- Canela a gosto (opcional).

## **MODO DE PREPARO:**

Em um pote misturar bem todos os ingredientes com ajuda de um garfo, colocar na frigideira bem quente já untada com óleo de coco, colocar em pequenas porções com ajuda de 1 concha pequena, deixar tampada a frigideira e virar de lado quando estiver dourada.



# OVOS COCRANTES

## INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 1 colher de sobremesa de semente de linhaça ou chia;
- 1 colher de sobremesa de semente de abóbora;
- 1 colher de sobremesa de semente de girassol;
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas (ou farelo de aveia);
- 1/2 colher de café de açafrão com 1 pitada de pimenta moída na hora;
- Sal a gosto.

## MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça em fogo médio uma frigideira média com um pouco de azeite, depois adicione as sementes devagar para cobrir toda a frigideira e finalize com a farinha de amêndoas (ou farelo de aveia) para cobrir os buraquinhos que ficaram e por cima polvilhe os condimentos (açafrão, pimenta sal ou algum outro que preferir). Quebre os ovos por cima e espalhe delicadamente por cima de toda a crosta de sementes, bem devagar para não quebrar a crosta de sementes. Deixe cozinhando em fogo baixo tampado, quando os ovos estiverem cozidos e soltando da frigideira estarão prontos para o consumo.

\*Para os veganos substituir os ovos por mix de castanhas (sugestão Pará e Nozes)



# PÃO DE FRIGIDEIRA

## **INGREDIENTES:**

- 50ml de água;
- 2 ovos ( (ou gel\* de chia/linhaça para substituir ovo para veganos/vegetarianos);
- 100g. de aipim (mandioca) cozida;
- 1 colher de sopa de aveia em flocos (ou quinoa em flocos ou amaranto em flocos);
- Sal a gosto.

## **MODO DE PREPARO:**

para o modo de preparo acesse o vídeo:

<https://youtu.be/OsBU5bOMEoE> 



# MINGAU DE BANANA

## **INGREDIENTES:**

- 150 ml de leite vegetal de sua preferência;
- 1 banana madura em rodela;
- 2 colher de sobremesa de aveia (preferencialmente em flocos ou farelo);
- Canela a gosto;

## **MODO DE PREPARO:**

Em uma panela coloque o leite vegetal para ferver, quando ferver adicione os outros ingredientes e mexa delicadamente até engrossar o mingau, consuma em seguida.



# CREPIOCA

## **INGREDIENTES:**

- 1 ovo (ou gel\* de chia/linhaça para substituir ovo para vegetarianos/veganos);
- 1 colher de sopa rasa de goma de tapioca;
- 1 colher de sobremesa de chia ou linhaça;

**Para versão salgada:** Adicione tomate picado, salsinha, cebolinha, pimenta e sal.

**Para versão doce:** Adicione canela e alguma fruta seca picada: uva passas/ damasco/ameixa/tâmara

**\*GEL DE CHIA/LINHAÇA:** 1 col. de sopa de semente misturada com 3 col de sopa de água, deixar descansar por 30 min até virar um gel e usar como substituto do ovo, nesse caso não tem necessidade de colocar a col. de sobremesa da semente já que ela está sendo usada como substituição do ovo.

## **MODO DE PREPARO:**

Misturar todos os ingredientes e colocar na frigideira quente untada com o mínimo de óleo de coco ou azeite, tampar e deixar cozinhando a massa em fogo baixo, quando ficar firme virar para dourar o outro lado.



# TORTA DE LIQUIDIFICADOR

## **INGREDIENTES PARA A MASSA:**

- 5 ovos (ou gel de chia-linhaça para veganos - fazer o volume dobrado);
- ½ xícara de chá de azeite;
- 1 colher de chá de sal marinho (ou tempero caseiro);
- 3 xícara de chá de arroz cozido e temperado;
- ¾ de xícara de chá de polpa de tomate de garrafa de vidro ou molho de tomate caseiro;
- 1 colher de sopa cheia de fermento;

## **MODO DE PREPARO DA MASSA:**

Bater tudo no liquidificador até obter uma massa homogênea.

## **INGREDIENTE PARA O RECHEIO:**

- 4 latas de atum em óleo (desprezar o óleo e lavar o atum em água filtrada) ou peixe desfiado que sobrou do almoço ou cogumelos refogados ou palmito;
- ½ cenoura ralada;
- 3 colheres de sopa de azeitona picada (lavar bem em água filtrada);
- 1 colher de chá de orégano;
- ½ xícara de chá de brócolis cozido picado em pedaços pequenos;

## **MODO DE PREPARO PARA O RECHEIO:**

Misturar tudo delicadamente em um pote. Montagem da torta: Distribua a massa em uma assadeira untada com azeite, por cima coloque o recheio e finalize a torta com orégano e tomate cereja, leve ao forno pré aquecido a 200 graus por 40 minutos.



# SOPA DE LEGUMES CASEIRA

## **INGREDIENTES:**

- 500g. de tiras de peixe de sua preferência (sem pele e sem espinhos);
- 1 litro de água filtrada;
- 2 colheres de chá cheias de tempero caseiro (sal marinho temperado com cebola, alho e cheiro verde);
- 1 colher de sopa rasa de gengibre ralado;
- 1 cenoura picada em cubos pequenos;
- 3 mandioquinhas salsas ou 1 mandioca grande, picadas em cubos pequenos;
- 1 tomate sem pele e sem semente em cubos pequenos;
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde (opcional);
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada.;

## **MODO DE PREPARO:**

Em uma panela coloque a água para ferver com 1 colher de chá de tempero caseiro e a cenoura, quando ferver adicione a mandioquinha e deixe cozinhando por 10 minutos com a tampa semi-fechada. Enquanto a mandioquinha cozinha tempere as tiras de peixe com a outra colher do tempero caseiro e o gengibre e reserve. Passado os 10 minutos de cozimento da mandioquinha/mandioca, adicione o tomate e as lasquinhas de peixe e deixe cozinhando por mais 10 minutos. Para finalizar, adicione a biomassa de banana verde (opcional), misture bem e finalize com cebolinha picada e sirva em seguida.



# SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

## INGREDIENTES

- 500g. de tiras de peixe de sua preferência (sem pele e sem espinhos);
- 1 litro de água filtrada;
- 2 colheres de chá cheias de tempero caseiro (sal marinho temperado com cebola, alho e cheiro verde);
- 1 colher de sopa rasa de gengibre ralado;
- 1 cenoura picada em cubos pequenos;
- Meia abóbora picada
- 1 tomate sem pele e sem semente em cubos pequenos;
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde (opcional);
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada.;

## MODO DE PREPARO:

Em uma panela coloque a água para ferver com 1 colher de chá de tempero caseiro e a cenoura, quando ferver adicione a abóbora e deixe cozinhando por 10 minutos com a tampa semi-fechada. Enquanto cozinha tempere as tiras de peixe com a outra colher do tempero caseiro e o gengibre e reserve.

Passado os 10 minutos de cozimento da abóbora adicione o tomate e as lasquinhas de peixe e deixe cozinhando por mais 10 minutos. Para finalizar, adicione a biomassa de banana verde (opcional), misture bem finalize com cebolinha picada e sirva em seguida

# 02

***PREPARE-SE  
PARA A  
FASE 2***



# LISTA DE COMPRAS

## FASE 2 8º AO 14º DIAS

### LEGUMES E VERDURAS:

couve  
couve kale  
couve flor  
couve de bruxelas  
folhas de  
mostarda  
repolho branco  
repolho roxo  
brócolis  
nabo  
rabanete  
agrião  
alface  
acelga  
rúcula  
salsinha  
cebolinha  
tomate  
cenoura  
beterraba  
ervilha  
abobrinha  
beringela  
chuchu  
vagem  
pepino

### ÓLEOS E GORDURAS:

Azeite  
Óleo de coco

### PROTEÍNAS:

Cogumelos

### SEMENTES E FIBRAS:

chia  
linhaça  
farinha (de coco, de  
sementes, de castanhas,  
aveia, a de  
sua preferência);  
Aveia (ou amaranto ou  
quinoa em flocos)

### FRUTAS:

abacaxi  
melão  
melancia  
mamão  
banana  
abacate  
manga

### OUTROS:

goma de tapioca  
arroz integral  
mandioca  
batata doce  
abóbora  
milho  
Leite de coco (ou leite  
vegetal de sua  
preferência)  
biscoito de arroz  
macarrão sem glúten

### TEMPEROS E CHÁS:

Gengibre  
Hortelã  
Açafrão  
Pimenta do reino  
Orégano  
Alecrim  
Cravo  
Canela  
Chá de hibisco  
Chá verde  
Dente de leão  
urtiga  
cardo mariano  
uxi amarelo  
cavalinha



**Evite o consumo de ovos, peixes e  
carnes nesta fase.**

# PLANNER FASE 2

DIA

MÊS

PROTEÍNAS	LEGUMES E VERDURAS	FRUTAS	CARBOIDRATOS
<input type="checkbox"/> Shitake <input type="checkbox"/> Shimeji <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Couve <input type="checkbox"/> Couve Kale <input type="checkbox"/> Couve Flor <input type="checkbox"/> Couve de bruxelas <input type="checkbox"/> Folha de mostarda <input type="checkbox"/> Repolho <input type="checkbox"/> Brócolos <input type="checkbox"/> Nabo <input type="checkbox"/> Rabanete <input type="checkbox"/> Agrião <input type="checkbox"/> Alface <input type="checkbox"/> Acelga	<input type="checkbox"/> Rúcula <input type="checkbox"/> Salsinha <input type="checkbox"/> Cebolinha <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Cenoura <input type="checkbox"/> Beterraba <input type="checkbox"/> Ervilha <input type="checkbox"/> Beringela <input type="checkbox"/> Chuchu <input type="checkbox"/> Vagem <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Abacaxi <input type="checkbox"/> Melão <input type="checkbox"/> Melancia <input type="checkbox"/> Mamão <input type="checkbox"/> Banana <input type="checkbox"/> Abacate <input type="checkbox"/> Manga <input type="checkbox"/> Banana <input type="checkbox"/>
<b>ÓLEOS</b> <input type="checkbox"/> Azeite <input type="checkbox"/> Óleo de coco			<input type="checkbox"/> Goma de tapioca <input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Mandioca <input type="checkbox"/> Batata doce <input type="checkbox"/> Abóbora <input type="checkbox"/> Feijão
<b>SEMENTES E FIBRAS</b> <input type="checkbox"/> Chia <input type="checkbox"/> Linhaça <input type="checkbox"/> Farinha de sementes <input type="checkbox"/> Aveia (ou amaranto)			<b>TEMPEROS E CHÁS</b> <input type="checkbox"/> Gengibre <input type="checkbox"/> Hortelã <input type="checkbox"/> Açafrão <input type="checkbox"/> Alecrim <input type="checkbox"/> Chá de sua preferência

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ					
ALMOÇO					
LANCHINHO					
JANTAR					

	SÁBADO	DOMINGO
CAFÉ DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHINHO		
JANTAR		





# SMOOTHIE DE BETERRABA E LARANJA

## **INGREDIENTES:**

- 1 beterraba média, descascada e picada
- Suco de 2 laranjas
- 1 cenoura média, descascada e picada
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 xícara de chá de água de coco

## **MODO DE PREPARO:**

Coloque a beterraba, o suco de laranja, a cenoura, o gengibre ralado e a água de coco no liquidificador.

Bata até obter uma mistura suave e homogênea.

Sirva imediatamente.



# SMOOTHIE DE MAMÃO E LINHAÇA

## INGREDIENTES:

1/2 mamão papaia maduro, descascado e sem sementes

1 banana madura

1 colher de sopa de linhaça triturada

1 colher de chá de mel (opcional)

1/2 xícara de chá de leite de coco

## MODO DE PREPARO:

Coloque o mamão, a banana, a linhaça triturada, o mel (se usar) e o leite de coco no liquidificador.

Bata até obter uma mistura cremosa e suave.

Sirva imediatamente.

## VOCÊ PODE TRANSFORMAR ESSE SMOOTHIE EM UM SMOOTHIE LAXATIVO PARA AJUDAR NO FUNCIONAMENTO DO INTESTINO:

Para isso basta você trocar a colher de mel por 2 scoops do Suplemento Alimentar Nutri Ativo que é uma combinação perfeita e saudável de fibras, aminoácidos e prebióticos, compostos naturais para te ajudar a regular o funcionamento do seu intestino.

*Você pode encomendar o seu Nutri Ativo através do site da marca Nutrir Célula apertando no botão abaixo*

**APERTE AQUI E ACESSE A LOJA DA NUTRIRCÉLULA**





# SMOOTHIE DE MANGA E CENOURA

## **INGREDIENTES:**

- 1 manga madura, descascada e picada
- ½ cenoura média, descascada e picada
- Suco de 1 laranja
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 xícara de chá de água gelada

## **MODO DE PREPARO:**

Coloque todos os ingredientes no liquidificador.  
Bata até obter uma mistura suave.  
Sirva imediatamente.



# VITAMINA DE MAMÃO

## **INGREDIENTES:**

150 ml de leite vegetal de sua preferência,  
1 colher de café de chia ou Linhaça  
1 fatia média de mamão  
2 ameixas secas sem caroço picadas  
Canela a gosto (opcional).

## **MODO DE PREPARO:**

bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar e sem adoçar.



# PANQUECA DE BANANA SEM OVO

## **INGREDIENTES:**

- 1 banana madura amassada;
- 1 colher de Gel de chia/ linhaça (1colher de sopa de semente misturada com 3 colheres de sopa de água, deixar descansar por 30 min até virar um gel)
- 1 colher de sopa de farinha (de coco, de sementes, de castanhas, aveia, a de sua preferência);
- Canela a gosto (opcional).

## **MODO DE PREPARO:**

Em um pote misturar bem todo os ingredientes com ajuda de um garfo, colocar na frigideira bem quente já untada com óleo de coco, colocar em pequenas porções com ajuda de 1 concha pequena, deixar tampada a frigideira e virar de lado quando estiver dourada.



# CREPIOCA SEM OVO

## **INGREDIENTES:**

- 1 colher de de gel\* de chia/linhaça
- 1 colher de sopa rasa de goma de tapioca;

**Para versão salgada:** Adicione tomate picado, salsinha, cebolinha, pimenta e sal.

**Para versão doce:** Adicione canela e alguma fruta seca picada: uva passas/ damasco/ameixa/tâmara

**\*GEL DE CHIA/LINHAÇA:** 1 col. de sopa de semente misturada com 3 col de sopa de água, deixar descansar por 30 min até virar um gel e usar como substituto do ovo, nesse caso não tem necessidade de colocar a col. de sobremesa da semente já que ela está sendo usada como substituição do ovo.

## **MODO DE PREPARO:**

Misturar todos os ingredientes e colocar na frigideira quente untada com o mínimo de óleo de coco ou azeite, tampar e deixar cozinhando a massa em fogo baixo, quando ficar firme virar para dourar o outro lado.



# TORTA DE LEGUMES SEM OVO

## INGREDIENTES:

- Gel de chia/linhaça fazer o volume dobrado do gel para essa receita)
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 abobrinha pequena ralada
- 2 cenouras pequenas raladas
- 3 tomates cortado em cubinhos
- 1 cebola ralada
- 10 azeitonas picadas
- manjericão/orégano seco ou in natura ervas de sua preferência
- Sal a gosto
- 3/4 de xícara de chá de farelo de aveia ou farinha de arroz integral
- 1 colher de sopa de fermento.

## MODO DE PREPARO:

Para o modo de preparo acesse o vídeo:

<https://youtu.be/kw5paosjcEI>





# ESCONDIDINHO DE LEGUMES

## **INGREDIENTES:**

- Batata doce ou mandioca cozida
- sal e pimenta a gosto
- azeite
- noz moscada
- brócolis
- cenoura
- abobrinha
- milho
- cogumelos

## **MODO DE PREPARO:**

Faça um purê (com batata doce ou mandioca, basta cozinhar e amassar com um pouco da água do cozimento, sal, pimenta, azeite e noz moscada e Reserve.

Faça um refogado de legumes com brócolis, cenoura, abobrinha, milho e cogumelos) monte em uma travessa o refogado embaixo e o purê por cima, leve para o forno para aquecer e dourar.



# RISOTO DE LEGUMES NA PANELA DE PRESSÃO

## **INGREDIENTES E MODO DE PREPARO:**

Confira a receita no link abaixo:

<https://youtu.be/Pm8-UCSHYMA>



# 03

***PREPARE-SE  
PARA A  
FASE 3***



# LISTA DE COMPRAS

## FASE 3 15º AO 21º DIAS

### ÓLEOS E GORDURAS:

Azeite  
Óleo de coco

### PROTEÍNAS:

Ovos (preferencialmente caipira)  
Peixe (salmão, atum, tilápia)  
Frutos do mar de sua preferência  
Shitake e cogumelos

### SEMENTES E FIBRAS:

chia  
linhaça  
farinha (de coco, de sementes, de castanhas, aveia, a de sua preferência);  
Aveia (ou amaranto ou quinoa em flocos)

### FRUTAS:

abacaxi  
melão  
melancia  
mamão  
banana  
abacate  
manga

### LEGUMES E VERDURAS:

couve  
couve kale  
couve flor  
couve de bruxelas  
folhas de mostarda  
repolho branco  
repolho roxo  
brócolis  
nabo  
rabanete  
agrião  
alface  
acelga  
rúcula  
salsinha  
cebolinha  
tomate  
cenoura  
beterraba  
ervilha  
abobrinha  
beringela  
chuchu  
vagem  
pepino

### OUTROS:

goma de tapioca  
arroz integral  
mandioca  
batata doce  
abóbora  
feijão  
Leite de coco (ou leite vegetal de sua preferência)

### TEMPEROS E CHÁS:

Gengibre  
Hortelã  
Açafrão  
Pimenta do reino  
Orégano  
Alecrim  
Cravo  
Canela  
Chá de hibisco  
Chá verde  
Dente de leão  
urtiga  
cardo mariano  
uxi amarelo  
cavalinha

**Sugestões de frutas secas:** damasco, uva passa, ameixa, tâmara.

**Sugestões de castanhas e sementes:** do Pará, caju, nozes, macadâmia, pistache, amêndoa, semente de girassol, abóbora.

# PLANNER FASE 3

DIA

MÊS

PROTEÍNAS	LEGUMES E VERDURAS	FRUTAS	CARBOIDRATOS
<input type="checkbox"/> Ovo <input type="checkbox"/> Peixe (sua preferência) <input type="checkbox"/> Frutos do mar <input type="checkbox"/> Cogumelos <b>ÓLEOS</b> <input type="checkbox"/> Azeite <input type="checkbox"/> Óleo de coco <b>SEMENTES E FIBRAS</b> <input type="checkbox"/> Chia <input type="checkbox"/> Linhaça <input type="checkbox"/> Farinha de sementes <input type="checkbox"/> Aveia (ou amaranto)	<input type="checkbox"/> Couve <input type="checkbox"/> Couve Kale <input type="checkbox"/> Couve Flor <input type="checkbox"/> Couve de bruxelas <input type="checkbox"/> Folha de mostarda <input type="checkbox"/> Repolho <input type="checkbox"/> Brócolos <input type="checkbox"/> Nabo <input type="checkbox"/> Rabanete <input type="checkbox"/> Agrião <input type="checkbox"/> Alface <input type="checkbox"/> Acelga	<input type="checkbox"/> Rúcula <input type="checkbox"/> Salsinha <input type="checkbox"/> Cebolinha <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Cenoura <input type="checkbox"/> Beterraba <input type="checkbox"/> Ervilha <input type="checkbox"/> Beringela <input type="checkbox"/> Chuchu <input type="checkbox"/> Vagem <input type="checkbox"/> Pepino	<input type="checkbox"/> Abacaxi <input type="checkbox"/> Morango <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Mamão <input type="checkbox"/> Banana <input type="checkbox"/> Abacate <input type="checkbox"/> Manga <input type="checkbox"/> Banana <input type="checkbox"/> Goma de tapioca <input type="checkbox"/> Arroz integral <input type="checkbox"/> Mandioca <input type="checkbox"/> Batata doce <input type="checkbox"/> Abóbora <input type="checkbox"/> Feijão <b>TEMPEROS E CHÁS</b> <input type="checkbox"/> Gengibre <input type="checkbox"/> Hortelã <input type="checkbox"/> Açafrão <input type="checkbox"/> Alecrim <input type="checkbox"/> Chá de sua preferência

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ					
ALMOÇO					
LANCHINHO					
JANTAR					

	SÁBADO	DOMINGO
CAFÉ DA MANHÃ		
ALMOÇO		
LANCHINHO		
JANTAR		





# BOLO DE CANECA

## **INGREDIENTES:**

- 3 colheres de sopa de semente de girassol triturada (ou farelo de aveia);
- 1 colher de sobremesa de cacau ou alfarroba em pó;
- 1 ovo (ou gel de chia/linhaça para veganos);
- 2 ameixas picadas ou 1 colher de sopa de uva passas;
- 1 banana bem madura amassada;
- 1 colher de chá de fermento em pó.

## **MODO DE PREPARO:**

Em uma caneca misture bem todos os ingredientes, deixe o fermento para adicionar por último, leve ao forno por 20 minutos ou ao microondas por 2 min e 30 segundos.



# TORTA DE LIQUIDIFICADOR

## **INGREDIENTES PARA A MASSA:**

- 5 ovos (ou gel de chia-linhaça para veganos - fazer o volume dobrado);
- ½ xícara de chá de azeite;
- 1 colher de chá de sal marinho (ou tempero caseiro);
- 3 xícara de chá de arroz cozido e temperado;
- ¾ de xícara de chá de polpa de tomate de garrafa de vidro ou molho de tomate caseiro;
- 1 colher de sopa cheia de fermento;

## **MODO DE PREPARO DA MASSA:**

Bater tudo no liquidificador até obter uma massa homogênea.

## **INGREDIENTE PARA O RECHEIO:**

- 4 latas de atum em óleo (desprezar o óleo e lavar o atum em água filtrada) ou peixe desfiado que sobrou do almoço ou cogumelos refogados ou palmito;
- ½ cenoura ralada;
- 3 colheres de sopa de azeitona picada (lavar bem em água filtrada);
- 1 colher de chá de orégano;
- ½ xícara de chá de brócolis cozido picado em pedaços pequenos;

## **MODO DE PREPARO PARA O RECHEIO:**

Misturar tudo delicadamente em um pote. Montagem da torta: Distribua a massa em uma assadeira untada com azeite, por cima coloque o recheio e finalize a torta com orégano e tomate cereja, leve ao forno pré aquecido a 200 graus por 40 minutos.



# PANQUECA COM GELÉIA

## **INGREDIENTES:**

- 1 ovo (ou gel\* de chia/linhaça para substituir ovo para veganos/vegetarianos);
- 1 colher de sopa cheia de farelo de aveia (ou quinoa em flocos ou amaranto em flocos);
- 1/2 maçã ralada (ou meia banana amassada);
- canela a gosto;
- 1 colher de café de fermento (se desejar a panqueca mais fofinha).

## **MODO DE PREPARO:**

Bata o ovo com o garfo, em seguida misture a maçã ralada ou banana amassada, depois o farelo de aveia e a canela, por último o fermento. Leve ao fogo em uma frigideira já aquecida (se necessário untada com um pouco de óleo de coco), coloque a massa e espere dourar dos dois lados, consuma em seguida acompanhada de geleia 100% fruta.



# PÃO CASEIRO

 **INGREDIENTES E MODO DE PREPARO:**

Confira a receita no link abaixo:

<https://youtu.be/uW5NtnBxBDQ>





# MINGAU DE AVEIA

## **INGREDIENTES:**

- 150 ml de leite vegetal de sua preferência;
- 1 banana madura em rodelas;
- 2 colher de sobremesa de aveia (preferencialmente em flocos ou farelo);
- Canela a gosto;

## **MODO DE PREPARO:**

Em uma panela coloque o leite vegetal para ferver, quando ferver adicione os outros ingredientes e mexa delicadamente até engrossar o mingau, consuma em seguida.



# GELADO DE CHIA COM MORANGO

## **INGREDIENTES:**

- 150 ml de leite de coco caseiro (ou outro leite vegetal de sua preferência);
- 1 colher de sopa cheia de chia;
- 3 morangos ou 1 kiwi picado.

## **MODO DE PREPARO:**

Misturar a chia no leite de coco e deixar na geladeira por pelo menos 2 horas, depois acrescentar por cima a fruta picada. Consumir gelado.



# SOPA DE PEIXE

## **INGREDIENTES:**

- 500g. de tiras de peixe de sua preferência (sem pele e sem espinhos);
- 1 litro de água filtrada;
- 2 colheres de chá cheias de tempero caseiro (sal marinho temperado com cebola, alho e cheiro verde);
- 1 colher de sopa rasa de gengibre ralado;
- 1 cenoura picada em cubos pequenos;
- 3 mandioquinhas salsas ou 1 mandioca grande, picadas em cubos pequenos;
- 1 tomate sem pele e sem semente em cubos pequenos;
- 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde (opcional);
- 2 colheres de sopa de cebolinha picada.;

## **MODO DE PREPARO:**

Em uma panela coloque a água para ferver com 1 colher de chá de tempero caseiro e a cenoura, quando ferver adicione a mandioquinha e deixe cozinhando por 10 minutos com a tampa semi-fechada. Enquanto a mandioquinha cozinha tempere as tiras de peixe com a outra colher do tempero caseiro e o gengibre e reserve. Passado os 10 minutos de cozimento da mandioquinha/mandioca, adicione o tomate e as lasquinhas de peixe e deixe cozinhando por mais 10 minutos. Para finalizar, adicione a biomassa de banana verde (opcional), misture bem e finalize com cebolinha picada e sirva em seguida.