

21 RECEITAS DE SMOOTHIES EMAGRECEDORES



21 Receitas de Smoothies Emagrecedores

Neste e-book, adentramos em uma jornada saborosa em direção ao emagrecimento e à vitalidade com 21 Smoothies Emagrecedores. Em um mundo onde a busca por uma vida saudável e equilibrada se torna cada vez mais essencial, esses smoothies naturais e ricos em fibras são excelentes aliados na realização dos seus objetivos de perda de peso.

Cada um dos nossos Smoothies Emagrecedores é uma explosão de sabores e benefícios que vão revigorar seu corpo e impulsionar seus objetivos de perda de peso. Feitos com ingredientes naturais e sem leite, essas bebidas não apenas proporcionam um sabor incrível, mas também fornecem o combustível necessário para um dia cheio de energia. A quantidade de fibras presente em cada uma das receitas te dá a oportunidade de controlar o apetite, regular os níveis de açúcar no sangue e manter-se saciado por mais tempo.

Dentro deste e-book, você encontrará uma coleção cuidadosamente selecionada de receitas de smoothies emagrecedores. Cada receita é uma obra-prima nutritiva, criada para ajudar a melhorar sua saúde, atingir suas metas de emagrecimento e desfrutar do prazer de uma alimentação deliciosa e equilibrada. É hora de dar um passo à frente em direção ao corpo saudável e esbelto que você merece. Preparado para saborear a transformação?



RECEITA 1:

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:

1. Coloque o mamão, a banana, a linhaça triturada, o mel (se usar) e o leite de coco no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa e suave.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é uma opção leve e nutritiva. O mamão papaya é rico em fibras, vitamina C e betacaroteno, que ajudam na saúde digestiva e na imunidade. A banana acrescenta doçura natural e potássio. A linhaça é uma excelente fonte de ômega-3 e fibras, que auxiliam na saúde cardiovascular e na regularidade intestinal. Este smoothie pode ser consumido no café da manhã ou como um lanche entre as refeições para uma dose de nutrientes e saciedade.

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 PARA ACESSAR A LOJA DA NUTRIR CÉLULA





RECEITA 2:

Smoothie Energizante de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de frutas vermelhas congeladas (morangos, framboesas, amoras)
- 1 banana
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 xícara de chá água de coco

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie energizante é uma explosão de antioxidantes. As frutas vermelhas são ricas em vitamina C e fitoquímicos que combatem os radicais livres e promovem a saúde cardiovascular. A banana adiciona fibras e potássio, enquanto as sementes de chia fornecem ômega-3 e fibras adicionais. Consuma este smoothie como um lanche da tarde refrescante ou como uma opção pré-treino energizante.



RECEITA 6:

Smoothie de Abacate e Espinafre

Ingredientes:

- ½ abacate maduro
- 1 xícara de chá de espinafre
- 1 maçã verde, picada
- Suco de 1 limão
- 1 xícara de chá de água de coco

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é uma ótima fonte de gorduras saudáveis do abacate, além de ser rico em fibras e antioxidantes do espinafre e da maçã verde. O suco de limão adiciona uma nota refrescante e auxilia na digestão. Consuma este smoothie no café da manhã para começar o dia com uma dose de nutrientes ou como um lanche da tarde para saciar a fome e promover a saúde.



RECEITA 4:

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:

1. Coloque a beterraba, o suco de laranja, a cenoura, o gengibre ralado e a água de coco no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura suave e homogênea.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é uma excelente maneira de incluir beterraba na dieta, que é rica em antioxidantes e ajuda a desintoxicar o fígado. A laranja adiciona vitamina C e um sabor cítrico refrescante. A cenoura fornece betacaroteno, enquanto o gengibre tem propriedades anti-inflamatórias. Este smoothie é perfeito para consumir pela manhã como um impulso energético ou como uma bebida revitalizante após o exercício físico.



RECEITA 8:

Smoothie de Abacaxi e Coco Verde

Ingredientes:

1 xícara de chá abacaxi picado

½ abacate maduro

1 xícara de chá de água de coco

1 colher de sopa de coco ralado

Folhas de hortelã (opcional, para decorar)

Modo de preparo:

1. Coloque o abacaxi, o abacate e a água de coco no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa.
3. Sirva em um copo e polvilhe com o coco ralado. Decore com folhas de hortelã, se desejar.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é uma combinação tropical cheia de sabor e benefícios para a saúde. O abacaxi é rico em vitamina C e enzimas digestivas, enquanto o abacate fornece gorduras saudáveis e nutrientes essenciais. A água de coco hidrata o corpo e o coco ralado adiciona uma nota adicional de sabor. Este smoothie é perfeito para ser desfrutado no café da manhã ou como uma opção refrescante para os dias quentes.



RECEITA 3:

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:

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

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie detox é refrescante e auxilia na eliminação de toxinas. O pepino é conhecido por sua capacidade de hidratar o corpo e ajudar na eliminação de resíduos. A maçã verde adiciona fibras e antioxidantes, enquanto a hortelã promove a digestão saudável. Consuma este smoothie após uma refeição pesada para ajudar na digestão ou como uma opção de lanche leve.



RECEITA 7:

Smoothie de Pêssego e Amêndoas

Ingredientes:

- 2 pêssegos maduros, descascados e picados
- 1 banana
- 2 colheres de sopa de amêndoas picadas
- 1 xícara de chá de leite de amêndoas
- 1 colher de chá de mel (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é rico em vitamina C e antioxidantes dos pêssegos, além de fornecer proteínas e gorduras saudáveis das amêndoas. A banana adiciona doçura natural e potássio. Este smoothie é ideal como um café da manhã nutritivo ou como um lanche pós-treino para recuperação muscular.



RECEITA 5:

Smoothie Detox de Couve e Gengibre

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de couve picada
- 1 maçã verde, picada
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- Suco de 1 limão
- 1 xícara de chá de água de coco

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie detox é um impulsionador do sistema imunológico e anti-inflamatório. A couve é rica em antioxidantes e nutrientes desintoxicantes, enquanto a maçã verde adiciona fibras e vitaminas. O gengibre acrescenta propriedades anti-inflamatórias e pode ajudar na digestão. Consuma este smoothie como um lanche da tarde revitalizante ou como uma opção refrescante para antes ou depois do exercício.



RECEITA 9:

Smoothie de Melancia e Chia

Ingredientes:

2 xícaras de chá de melancia picada, sem sementes

1 xícara de chá de morangos

1 colher de sopa de sementes de chia
Suco de 1 limão

Folhas de hortelã (opcional, para decorar)

Modo de preparo:

1. Coloque a melancia, os morangos e o suco de limão no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura suave.
3. Despeje em um copo e adicione as sementes de chia. Mexa bem.
4. Decore com folhas de hortelã, se desejar.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie refrescante é uma ótima maneira de se hidratar e fornecer nutrientes essenciais. A melancia é rica em água, vitaminas e antioxidantes, enquanto os morangos adicionam mais vitamina C e fibras. As sementes de chia são uma excelente fonte de ômega-3 e fibras, ajudando na saciedade. Este smoothie é ideal para ser consumido como um lanche da tarde ou como uma opção pós-treino para recuperação e reidratação.



RECEITA 10:

Smoothie de Framboesa e Amora

Ingredientes:

1 xícara de chá de framboesas frescas ou congeladas

1 xícara de chá de amoras frescas ou congeladas
1 banana

1 colher de sopa de sementes de linhaça

1 xícara de chá de água de coco

Modo de preparo:

1. Coloque todas as frutas, as sementes de linhaça e a água de coco no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa e suave.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é uma explosão de antioxidantes e fibras. As framboesas e amoras são ricas em fitoquímicos benéficos à saúde, enquanto a banana adiciona cremosidade e potássio. As sementes de linhaça fornecem ômega-3 e fibras adicionais. Este smoothie é perfeito para ser consumido como um café da manhã nutritivo ou como um lanche da tarde revitalizante.



RECEITA 11:

Smoothie de Morango e Caju

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de morangos
- ½ xícara de chá de castanha de caju crua
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1 xícara de chá de leite de amêndoas (ou leite de sua preferência)

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie combina o sabor doce dos morangos com a cremosidade das castanhas de caju. Os morangos são ricos em vitamina C e antioxidantes, enquanto as castanhas de caju fornecem gorduras saudáveis e proteínas. Este smoothie pode ser consumido como um café da manhã rápido e nutritivo ou como um lanche entre as refeições para saciar a fome e fornecer energia sustentada.



RECEITA 12:

Smoothie de Kiwi e Semente de Girassol

Ingredientes:

2 kiwis, descascados e picados

1 banana

1 colher de sopa de semente de girassol

1 xícara de chá de água de coco

Modo de preparo:

1. Coloque os kiwis, a banana, a semente de girassol e a água de coco no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é rico em vitamina C e antioxidantes dos kiwis, além de fornecer fibras e potássio da banana. A semente de girassol acrescenta uma crocância e fornece gorduras saudáveis e vitamina E. Consuma este smoothie como um lanche da tarde nutritivo ou como uma opção de pré-treino para energia sustentada.



RECEITA 14:

Smoothie de Melancia e Pepino

Ingredientes:

2 xícaras de chá de melancia picada, sem sementes

1 pepino pequeno, descascado e picado

1 maçã verde, descascada e picada

Suco de 1 limão

1 xícara de chá de água de coco

Modo de preparo:

1. Coloque a melancia, o pepino, a maçã verde, o suco de limão e a água de coco no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura suave.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie refrescante é ideal para hidratação e desintoxicação do corpo. A melancia é composta principalmente de água, o que ajuda a hidratar e fornecer vitaminas e minerais essenciais. O pepino é conhecido por seu efeito diurético e ajuda a eliminar toxinas do organismo. A maçã verde acrescenta fibras e antioxidantes, enquanto o suco de limão ajuda na digestão. Este smoothie é perfeito para ser consumido pela manhã ou como um lanche da tarde refrescante.



RECEITA 15:

Smoothie de Abacaxi e Pimenta Caiena

Ingredientes:

2 xícaras de chá abacaxi picado
Suco de 1 limão
1 colher de chá de pimenta caiena
1 xícara de chá de água de coco
Gelo (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque o abacaxi, o suco de limão, a pimenta caiena e a água de coco no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura suave e picante.
3. Adicione gelo, se desejar, e bata novamente.
4. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é para aqueles que gostam de uma pitada de pimenta em sua bebida. O abacaxi adiciona doçura natural e é rico em vitamina C e bromelina, que auxiliam na digestão. A pimenta caiena possui propriedades termogênicas, podendo aumentar o metabolismo e a queima de gordura. A combinação do abacaxi com a pimenta caiena proporciona um sabor único e estimulante. Este smoothie pode ser consumido pela manhã para um impulso energético ou como um pré-treino para aumentar o desempenho.



RECEITA 16:

Smoothie de Blueberry e Banana

Ingredientes:

1 xícara de chá de blueberries frescos ou congelados

1 banana madura

1 xícara de chá de leite de amêndoas

1 colher de sopa de mel (opcional)

1 colher de chá de tahine ou pasta de castanhas (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque os blueberries, a banana, o leite de amêndoas, o mel (se usar) e a manteiga de amêndoa (se usar) no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa e suave.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é rico em antioxidantes, fibras e potássio. Os blueberries são conhecidos por seu alto teor de antioxidantes, que ajudam a combater os radicais livres e a proteger o corpo contra doenças. A banana acrescenta doçura natural, fibras e nutrientes essenciais. O leite de amêndoas fornece cálcio e vitaminas E e D. Este smoothie pode ser consumido no café da manhã ou como um lanche nutritivo ao longo do dia.



RECEITA 17:

Smoothie de Morango e Chia

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de morangos frescos ou congelados
- 1 banana madura
- 1 xícara de chá de leite de amêndoas
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- Gelo (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque os morangos, a banana, o leite de amêndoas e as sementes de chia no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
3. Adicione gelo, se desejar, e bata novamente.
4. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é uma combinação deliciosa de morangos doces e banana cremosa. Os morangos são ricos em antioxidantes, vitamina C e fibras. A banana adiciona doçura natural e potássio. As sementes de chia fornecem fibras, proteínas e ômega-3. Este smoothie é uma opção saudável para o café da manhã ou um lanche nutritivo ao longo do dia.



RECEITA 18:

Smoothie Energizante de Açaí

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 xícara de chá de polpa de açaí
- 1 colher de sopa de tahine (ou pasta de castanhas)
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- 1/2 xícara de chá de leite de amêndoas

Modo de preparo:

1. Coloque a banana, a polpa de açaí, a manteiga de amendoim, o mel (se usar) e o leite de amêndoas no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa e homogênea.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é rico em antioxidantes e gorduras saudáveis. O açaí é conhecido por sua alta concentração de antioxidantes, que ajudam a combater os radicais livres. A banana fornece energia natural e potássio, enquanto o tahine e pasta de castanhas adicionam proteínas e gorduras saudáveis. Este smoothie é ideal para um café da manhã energizante ou como um lanche reforçado antes ou após o exercício físico.



RECEITA 19:

Smoothie de Manga e Hortelã

Ingredientes:

1 manga madura, descascada e picada
1 xícara de chá de água de coco
1 punhado de folhas de hortelã fresca
Suco de 1 limão
Gelo (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque a manga, a água de coco, as folhas de hortelã e o suco de limão no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura suave e refrescante.
3. Adicione gelo, se desejar, e bata novamente.
4. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie combina o sabor doce da manga com o frescor da hortelã. A manga é rica em vitamina C, vitamina A e fibras. A água de coco hidrata e fornece eletrólitos essenciais. A hortelã adiciona um aroma refrescante e pode ajudar na digestão. Este smoothie é perfeito para consumir como um lanche leve ou para se refrescar em dias quentes.



RECEITA 20:

Smoothie de Melancia e Gengibre

Ingredientes:

2 xícaras de chá de melancia sem sementes, cortada em cubos
1 colher de chá de gengibre ralado
Suco de 1 limão
1 xícara de chá de água de coco
Gelo (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque a melancia, o gengibre ralado, o suco de limão e a água de coco no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura suave e refrescante.
3. Adicione gelo, se desejar, e bata novamente.
4. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é uma opção hidratante e repleta de sabor. A melancia é composta principalmente por água, o que a torna uma excelente escolha para hidratação. Ela também é rica em licopeno, um antioxidante que ajuda a proteger o corpo contra danos celulares. O gengibre tem propriedades anti-inflamatórias e adiciona um toque picante ao smoothie. Este smoothie pode ser consumido em qualquer momento do dia, sendo especialmente refrescante nos dias quentes de verão.



RECEITA 21:

Smoothie de Mirtilo

Ingredientes:

1 xícara de chá de mirtilos frescos ou congelados

1 banana madura congelada sem casca

1/2 xícara de chá de leite de coco

1/2 xícara de chá de leite de amêndoas

1/4 xícara de chá de quinoa em flocos

1 colher de chá de mel (opcional)

Modo de preparo:

1. Coloque os mirtilos, a banana, o leite de coco, a quinoa, o mel (se usar) e o leite de amêndoas no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura cremosa e suave.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie é uma ótima opção para o café da manhã ou como um lanche reforçado. Os mirtilos são ricos em antioxidantes e fornecem benefícios para a saúde do cérebro. A banana adiciona doçura natural e potássio. A quinoa fornece fibras para cuidar do seu intestino e também ajuda a manter a saciedade. Este smoothie é uma opção nutritiva e satisfatória para começar o dia com energia.

RECEITA 13:

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:

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

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie combina a doçura da manga com a frescura da cenoura, criando uma mistura saborosa e nutritiva. A manga é rica em vitamina C e betacaroteno, enquanto a cenoura fornece fibras e antioxidantes. O gengibre adiciona um toque picante e propriedades anti-inflamatórias. Este smoothie é ideal para ser consumido no café da manhã ou como um lanche da tarde para uma dose extra de vitaminas e minerais.

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

Para isso basta você adicionar 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 PARA ACESSAR A LOJA DA NUTRIR CÉLULA](#)





RECEITA 22:

Smoothie Verde Energético

Ingredientes:

1 xícara de chá de espinafre ou ora pro nobis

1 banana

½ abacate

Suco de 1 limão

1 xícara de água de coco

Modo de preparo:

1. Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
3. Sirva imediatamente.

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie verde é repleto de nutrientes essenciais para revitalizar o corpo. O espinafre é rico em fibras, vitaminas e minerais, ajudando na desintoxicação e fortalecimento do sistema imunológico. A banana e o abacate fornecem energia e gorduras saudáveis, enquanto o limão ajuda a alcalinizar o organismo. Consuma este smoothie pela manhã para começar o dia com uma explosão de nutrientes e energia.



Aproveite essas deliciosas receitas de smoothies para adicionar uma explosão de nutrientes ao seu dia, além de saborear opções refrescantes e saudáveis.

Lembre-se de adaptar as receitas de acordo com suas preferências e necessidades individuais, e desfrute dos benefícios que essas combinações podem trazer para o seu corpo e mente.

Os smoothies são uma adição saudável à sua dieta, mas é importante lembrar que a alimentação equilibrada e variada é a chave para uma boa saúde.

Todas as receitas foram desenvolvidas pela nutricionista funcional Ana Carolina Borghesi.