



Protocolo de 21 dias para detoxificar o seu corpo e acelerar seu metabolismo



ORIENTAÇÕES GERAIS

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.

Esse protocolo contém um cardápio com sugestões e pode ser adaptado com outros ingredientes tranquilamente, desde que você respeite as regras do Protocolo Detox, e não inclua nenhum alimento ou ingrediente que deve ser evitado ao longo desses 21 dias.

A hidratação durante a prática desse protocolo Detox é fundamental, afinal de contas as toxinas precisam ser eliminadas do seu corpo e a água será o veículo para que isso aconteça.

Sendo assim o consumo mínimo de água deve ser calculado de acordo com o seu peso e ajustado conforme o peso for diminuindo.

A conta para fazer o cálculo do volume de água necessário é:

SEU PESO X 35 ml

Ou seja, se você pesa 80kg a continha ficaria $80 \times 35 = 2.800$ ml ou 2,8L de água, que devem ser tomados ao longo do dia.

1 Litro do volume total de água que você deve tomar, pode ser na forma de chá, sem adoçar.

Chás indicados e que você deve priorizar durante o Protocolo Detox.

ERVAS: Dente de leão, urtiga, cardo mariano, uxi amarelo e 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.

Suplementação recomendada para o uso durante e após a detoxificação do seu corpo.

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

Aumenta a saciedade,
contribuindo com a
perda de peso

Ajuda no controle
do colesterol

Detoxifica o corpo
em especial o fígado

Combate mais de 25
problemas de saúde

Ajuda a combater
o envelhecimento
das células

MARCA INDICADA:

A nossa marca é a única do mercado que disponibiliza essa combinação de Chlorella com MSM na proporção adequada e combinada na mesma cápsula. Para você acessar a loja da Nutrircélula e comprar a Super Chlorella + MSM basta apertar no botão abaixo:

APERTE AQUI E ACESSE A LOJA DA NUTRIR CÉLULA



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 3 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.

ORIENTAÇÕES PARA FASE 1 – 7 PRIMEIROS DIAS

Consumir diariamente na primeira fase do detox os vegetais crucíferos (pelo menos em 2 refeições do dia) pois são essenciais para a detoxificação do corpo:

- couve • couve kale • couve flor • couve de bruxelas • folhas de mostarda • repolho branco • repolho roxo • brócolis • nabo • rabanete
- agrião • rúcula.

Exemplos de como usar os crucíferos durante a primeira fase Detox:

Adicionar no suco verde, fazer cozido no vapor ou refogado com o mínimo de azeite ou óleo de coco no almoço e/ou jantar, usar na forma crua na salada.

Atenção: Se você faz reposição hormonal da tireoide priorize sempre aquecer as brássicas antes de consumi-las.

Priorizar nesses 7 dias o consumo de comida de verdade:

- frutas, frutas secas • verduras • legumes • leguminosas: feijões, vagem, ervilha, lentilha, amendoim • cereais integrais sem glúten: arroz, quinoa, amaranto, sorgo, milho • chás • castanhas • sementes
- ovos • peixes, frutos do mar.

Reduzir o máximo que conseguir nessa primeira fase o consumo de:

- açúcar • mel • adoçantes (todos os tipos) • carnes bovinas, frango, peru, porco • alimentos com glúten • leite e derivados • bebidas alcóolicas
- cafeína (café).

A cafeína atrapalha o bom funcionamento do fígado e por esse motivo deve ser evitada durante os 21 dias do protocolo, se você gosta muito de café e não consegue ficar sem, tente reduzir ao máximo que der, quanto menos tomar mais você conseguirá detoxificar seu corpo e mais resultados terá com esse cardápio.

Aviso importante: Muita atenção à diferença entre as palavras reduzir e evitar, elas são diferentes de retirar por completo

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

PARA A PRIMEIRA FASE DO DETOX



CAFÉ DA MANHÃ



SUCO DETOX

- 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.

CREPIOCA

- 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.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

DIA 1

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Arroz (preferencialmente integral);
- Feijão;
- Ovo (para vegetarianos/veganos: ervilha ou lentilha);
- Couve refogada;
- Salada de alface, acelga e cenoura;

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Biscoito de arroz integral com geleia 100% fruta + chá de dente de leão com hortelã.

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

JANTAR

SOPA CREME DETOX

- 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>

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

PÃO DE FRIGIDEIRA + CHÁ DE CAVALINHA COM GENGIBRE



- 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>

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Batata cozida (preferencialmente batata doce);
- Ervilha;
- Peixe grelhado (para os vegetarianos/veganos: cogumelos refogados);
- Couve refogada;
- Beterraba ralada + acelga;



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Banana grelhada no óleo de coco e canela + 1 colher de sobremesa de semente de sua preferência (chia/linhaça/semente abóbora/girassol, etc).

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

JANTAR

- Purê de couve flor (couve flor cozida, bater com água cozimento, azeite, noz moscada e sal);
- Peixe assado com legumes (abobrinha, tomate, berinjela) (para os vegetarianos/veganos: cogumelos assado com os legumes);
- Salada de alface com cenoura ralada;

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

DIA 3

CAFÉ DA MANHÃ



- 1 fatia de melão ou melancia ou mamão + 1 colher de sobremesa de chia/linhaça ou semente de sua preferência.
- 1 xícara de café descafeinado.
- 1 ovo cozido ou mexido ou pochet (mix de castanhas para os vegetarianos/veganos)

ALMOÇO

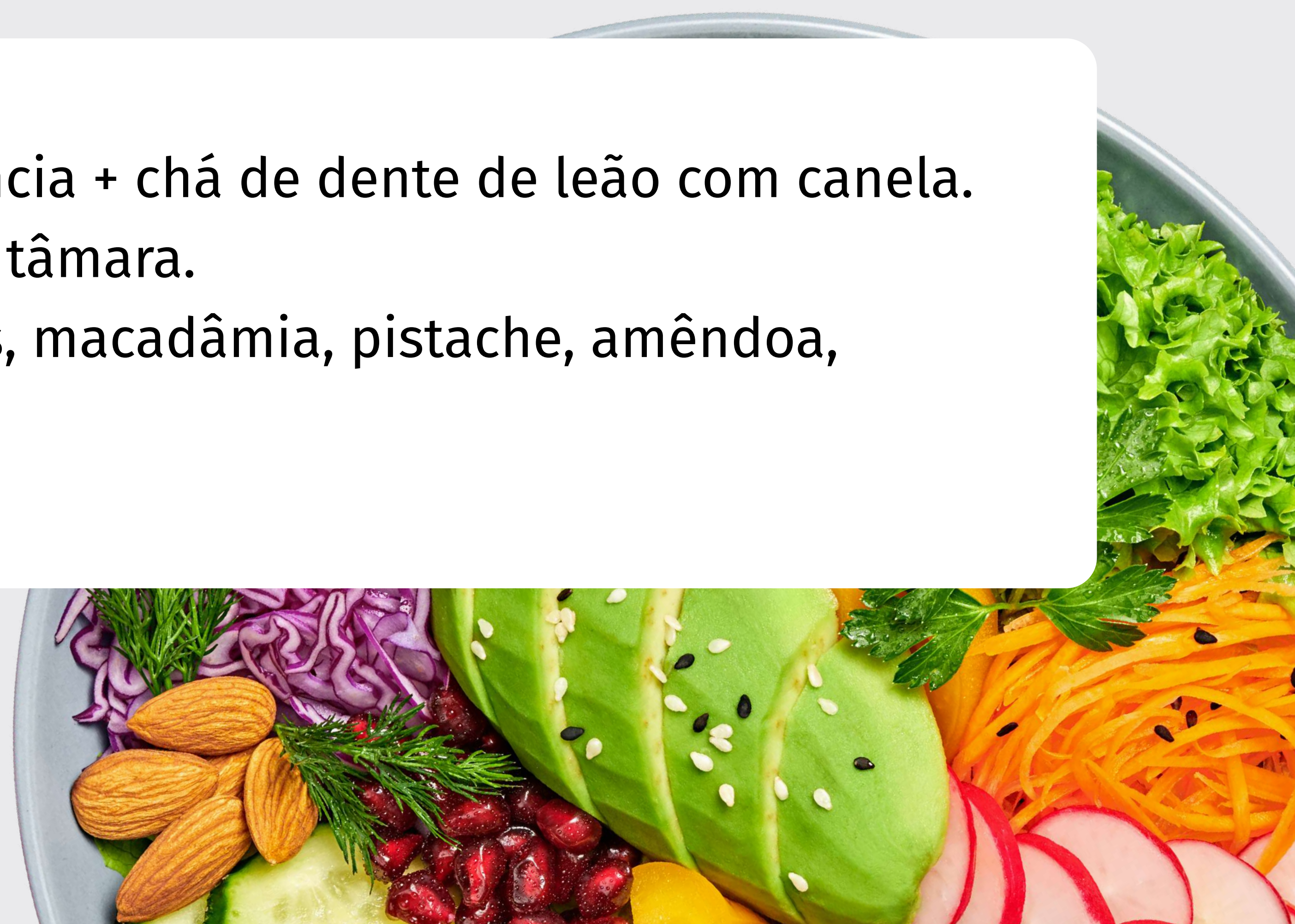
3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Arroz com brócolis;
- Peixe grelhado (para vegetarianos/veganos: ervilha ou lentilha);
- Chuchu cozido;
- Salada de rúcula alface e tomate;

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

- Mix de frutas secas castanhas e sementes de sua preferência + chá de dente de leão com canela.
- 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.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

JANTAR

SOPA DE LEGUMES CASEIRA OU SOPA DE PEIXE

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- 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.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

DIA 4

CAFÉ DA MANHÃ

MINGAU



- 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.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

Macarrão sem glúten com peixe desfiado brócolis e tomate cereja, finalizar com gergelim (ou semente de sua preferência) e cheiro verde. (para vegetarianos / veganos: trocar o peixe por ervilha ou cogumelos);

- Salada repolho com beterraba ralada;



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Vitamina de abacate:

- 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.

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

JANTAR

- Omelete feito com 2 ovos + 6 folhas de espinafre (ou outra folha verde escura de sua preferência) + 1 colher sobremesa de aveia em flocos (ou quinoa em flocos ou amaranto em flocos), (para vegetarianos/veganos: mix de legumes de sua preferência refogados com cogumelos);
- Salada de alface, pepino e cenoura ralada;

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

DIA 5

CAFÉ DA MANHÃ

CAFÉ DESCAFEINADO COM LEITE VEGETAL; PANQUECA DE BANANA;

- 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 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.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Arroz (preferencialmente integral);
- Feijão;
- Ovo;
- Repolho refogado;
- Salada de rabanete, tomate, vagem;

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

SMOOTHIE DE MANGA E CENOURA

- 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.

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

JANTAR

TORTA DE LIQUIDIFICADOR

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- 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.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ



PÃO FUNCIONAL DE FIBRAS

*1 fatia de pão com geleia 100% fruta

*o pão: pode ser caseiro, acesse uma sugestão de receita através do link:

<https://youtu.be/uW5NtnBxBDQ> ou o

pão pode ser comprado pronto desde que seja sem glúten, sem leite e com fibras.

SMOOTHIE DETOX DE PEPINO E HORTELÃ

- 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

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Purê de batata (batata cozida - preferencialmente a batata doce, bater com um pouquinho da água do cozimento, azeite, noz moscada e sal);
- Ovos mexidos com couve picada e tomate (vegetarianos/veganos: trocar por cogumelos);
- Salada de alface, vagem e cenoura;



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

VITAMINA DE MAÇÃ

- 150 ml de leite vegetal de sua preferência;
- 1 colher 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.



JANTAR

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- Arroz colorido (arroz misturado com os legumes que sobraram do almoço, inclusive com o peixe desfiado, finalizar com cheiro verde e semente de gergelim ou semente de sua preferência);
 - Chuchu cozido;
 - Salada de rúcula com pepino;
- *Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

1 XÍCARA DE CAFÉ DESCAFEINADO + OVOS CROCANTES



- 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 açafraão com 1 pitada de pimenta moída na hora;
- Sal a gosto;

Modo de preparo:

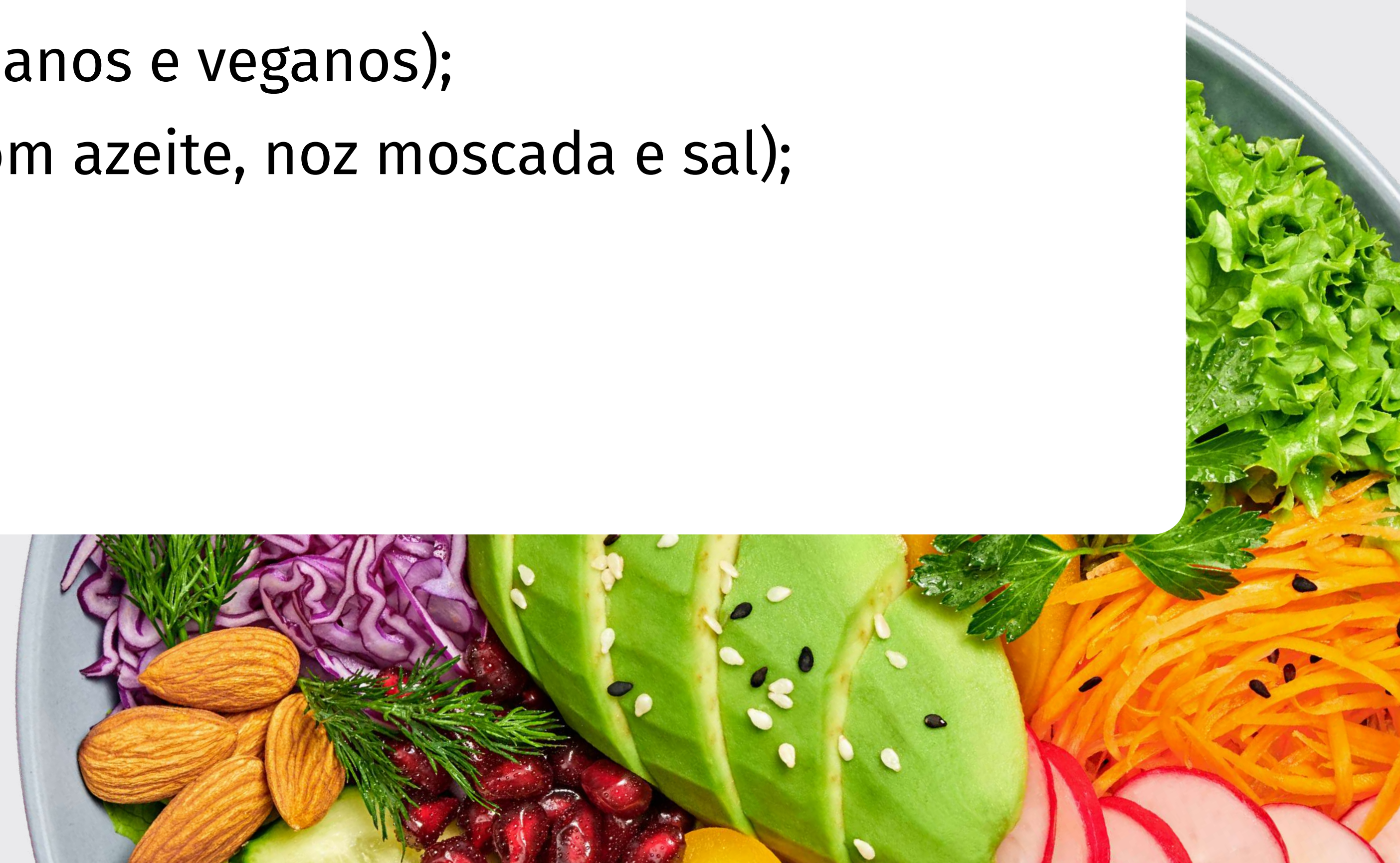
- Pré-aqueça em fogo médio uma frigideira média com um pouco de azeite, depois adicione as sementes devagar para cobrir toda a frigideira e finalize com a farinha de amêndoas (ou farelo de aveia) para cobrir os buracinhos que ficaram e por cima polvilhe os condimentos (açafraão, pimenta sal ou algum 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

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Filé de peixe grelhado (ou ervilha/ lentilha para vegetarianos e veganos);
- Purê de abóbora (abóbora cozida amassar e temperar com azeite, noz moscada e sal);
- Salada de Repolho com gengibre;
- Beterraba e vagem cozidos;



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

GELADO DE CHIA COM MANGA:

- 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.

JANTAR

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- 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

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

ORIENTAÇÕES PARA FASE 2 DO 8º AO 14º DIA DO PROTOCOLO DETOX

O cardápio dessa segunda fase do Protocolo Detox contém sugestões que podem ser adaptadas com outros ingredientes tranquilamente, desde que você respeite as regras do Protocolo Detox, e não inclua nenhum alimento ou ingrediente que deve ser evitado ao longo dos 7 dias da segunda fase.

A hidratação durante essa segunda fase continua sendo fundamental, sendo o consumo mínimo de 35 ml de água por kg de peso ao dia, lembrando que 1 litro desse volume pode ser na forma de chá.

Chás indicados e que você deve priorizar durante todo o protocolo Detox

ERVAS - Dente de leão, urtiga, cardo mariano, uxi amarelo e cavalinha

Continue priorizando nesses 7 dias da fase 2 o consumo de comida de verdade:

- frutas, frutas secas;
- verduras;
- legumes;
- cereais integrais sem glúten: arroz, quinoa, amaranto, sorgo, milho;
- chás;
- castanhas, sementes.

Nessa 2ª Fase você deve REDUZIR ao máximo o consumo de:

- Peixe e frutos do mar;
- Ovos;
- Leguminosas (feijões, ervilha, grão de bico, açúcar;
- Mel;
- Adoçantes (todos os tipos);
- Carnes bovinas, frango, peru, porco;
- Alimentos com glúten;
- Leite e derivados;
- Bebidas alcoólicas;
- Cafeína (café).

AVISO IMPORTANTE: MUITA ATENÇÃO À DIFERENÇA ENTRE AS PALAVRAS **REDUZIR** E **EVITAR**, ELAS SÃO DIFERENTES DE RETIRAR POR COMPLETO

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

PARA A SEGUNDA FASE DO DETOX



CAFÉ DA MANHÃ

SMOOTHIE DE BETERRABA E LARANJA



- 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.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Purê de batata com cenoura (preferencialmente batata doce, para o purê cozinhe a batata com a cenoura na panela de pressão já cortadas em pedaços pequenos, depois de cozidas, bata com um pouco da água do cozimento, azeite, sal e pimenta);
- Cogumelos refogados ou Brócolis cozido;
- Salada de repolho com vinagrete de tomate.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Salada de frutas com sementes chia/linhaça ou semente de sua preferência.

JANTAR

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

Risoto de legumes na panela de pressão, para sugestão de receita acesse aqui:

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

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

Sugestão de chá: cavalinha com canela

Biscoito de arroz integral com geleia 100% fruta.

ALMOÇO

MACARRÃO ESTILO YAKISSOBA

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

Usar macarrão sem glúten com fibras cozido e misturado com refogado de brócolis, alho, cebola, tomate cereja, couve flor e cenoura finalizar com gergelim;

•Salada de alface com pepino.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

SMOOTHIE DE MAMÃO E LINHAÇA

- 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.

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

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 nosso site apertando o botão abaixo:

APERTE AQUI E ACESSE A LOJA DA NUTRIR CÉLULA



JANTAR

SOPA DE LEGUMES DE SUA PREFERÊNCIA

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

(DICA: use pelo menos 1 brássica, reaproveite os legumes que sobraram do almoço e finalize com azeite e sementes ou castanhas picadas polvilhadas no prato).

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

SMOOTHIE DE MANGA E CENOURA



- 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.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Arroz (se possível integral) com açafrão, abobrinha e cenoura;
- Couve refogada;
- Salada de rúcula e beterraba cozida.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

VITAMINA DE ABACATE

- 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).



JANTAR

ESCONDIDINHO DE LEGUMES

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- 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.
- Salada de Rúcula e tomate para acompanhar.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

VITAMINA DE MAMÃO



- 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.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Mandioca cozida ou batata doce;
- Couve refogada;
- Salada de alface, tomate e chuchu.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Mix de frutas secas castanhas e sementes de sua preferência + chá de dente de leão com canela.

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.

JANTAR

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- Milho cozido;
- Brócolis e couve flor cozidos no vapor;
- Salada de alface, cenoura e pepino.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

PANQUECA DE BANANA, SUCO VERDE



Ingredientes para a panqueca de banana:

- 1 banana madura amassada;
- 1 gel de chia/ linhaça: 1 colher 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 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.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Abóbora assada com azeite, sal e alecrim;
- Brócolis refogado com alho;
- Salada de alface, nabo ou rabanete e pepino.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Fruta de sua preferência (sugestão 1 fatia de melão ou melancia) + castanhas.

JANTAR

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

Salada colorida com abacate: alface + repolho roxo + brócolis + couve flor + cenoura ralada + abacate em cubos + azeite, sementes e castanhas para finalizar.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

Banana aquecida com cacau e 1 colher de sobremesa de farelo de aveia
café descafeinado com leite vegetal de sua preferência ou chá.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Batata e cenoura cozidas
- Cogumelos refogados ou couve-flor cozido;
- Salada de repolho com vinagrete de tomate.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

SMOOTHIE DE MAMÃO E LINHAÇA

- 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.

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

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 nosso site apertando o botão abaixo:

APERTE AQUI E ACESSE A LOJA DA NUTRIR CÉLULA



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

JANTAR

TORTA DE LEGUMES

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- 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;
- manjerição/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;

Para o modo de preparo acesse o vídeo: <https://youtu.be/kw5paosjcEI>

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

CREPIOCA (SEM OVO COM GEL DE CHIA/LINHAÇA)
CAFÉ DESCAFEINADO COM LEITE VEGETAL DE SUA
PREFERÊNCIA OU CHÁ.



SUGESTÃO DE RECEITA CREPIOCA:

- gel de chia/linhaça: 1 colher 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 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.

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.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Arroz (se possível integral) com açafrão, abobrinha e cenoura;
- Brócolis refogado;
- Salada de repolho e beterraba cozida.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Fruta de sua preferência (sugestão 1 fatia de melão ou melancia) + castanhas.

JANTAR

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- Abóbora cozida
- Brócolis e couve flor cozidos no vapor;
- Salada de alface, cenoura e pepino.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

ORIENTAÇÕES PARA A ÚLTIMA FASE DO PROTOCOLO DETOX – DO 15º AO 21º DIA

O cardápio da última fase do Protocolo Detox contém sugestões que podem ser adaptadas com outros ingredientes tranquilamente, desde que você respeite as regras do Protocolo Detox, e não inclua nenhum alimento ou ingrediente que deve ser evitado ao longo dos 7 dias da última fase.

A hidratação durante a última fase continua sendo fundamental, sendo o consumo mínimo de 35 ml de água por kg de peso ao dia, lembrando que 1 litro desse volume pode ser na forma de chá.

Chás indicados e que você deve priorizar durante todo o protocolo Detox

ERVAS - Dente de leão, urtiga, cardo mariano, uxi amarelo e cavalinha

Continue priorizando nesses 7 dias da última fase o consumo de comida de verdade:

- frutas, frutas secas,
- verduras,
- legumes,
- leguminosas: feijões, vagem, ervilha, lentilha, amendoim,
- cereais integrais sem glúten: arroz, quinoa, amaranto, sorgo, milho,
- chás,
- castanhas, sementes,
- ovos,
- peixes, frutos do mar.

Na última fase você deve REDUZIR ao máximo o consumo de:

açúcar, mel, adoçantes (todos os tipos), carnes bovinas, frango, peru, porco, alimentos com glúten, leite e derivados, bebidas alcóolicas, cafeína (café).

Aviso importante: Muita atenção à diferença entre as palavras reduzir e evitar, elas são diferentes de retirar por completo

Caso tenha optado por usar a suplementação de chlorella+MSM, continue usando durante essa terceira fase.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO

PARA A TERCEIRA FASE DO DETOX



CAFÉ DA MANHÃ



1 xícara de chá dente de leão com gengibre (ou chá de sua preferência ou café descafeinado) + Ovos crocantes.

Ingredientes para os ovos crocantes:

- 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 açafraão com 1 pitada de pimenta moída na hora; • Sal a gosto.

Modo de preparo: Pré-aqueça 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 buracinhos que ficaram e por cima polvilhe os condimentos (açafraão, 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).*

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Arroz (preferencialmente integral);
- Feijão;
- Peixe assado com pimentões e cebola (para vegetarianos/veganos: ervilha ou lentilha);
- Repolho refogado;
- Salada de alface tomate e cenoura ralada.

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

**BOLO DE CANECA + CHÁ DE URTIGA COM CANELA
(OU CHÁ DE SUA PREFERÊNCIA).**



Ingredientes para o bolo de caneca:

- 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.

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

JANTAR

TORTA DE LIQUIDIFICADOR (APROVEITANDO O QUE SOBROU DO ALMOÇO).

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

Ingredientes para a massa:

- 5 ovos (ou gel de chia/linhaça para veganos);
- ½ xícara de chá de azeite;
- 1 colher de chá de sal marinho (ou tempero caseiro);
- 3 xícaras 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 abobrinha ou 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.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

PANQUECA COM GELEIA 100% FRUTA CAFÉ DESCAFEINADO.

**Panqueca:**

- 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);
- ½ maçã ralada (ou meia banana amassada);
- canela a gosto;
- 1 colher de café de fermento (se desejar 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 a acompanhada de geleia 100% fruta.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Ovo cozido (para os vegetarianos/veganos: cogumelos refogados ou ervilha);
- Arroz com brócolis (preferencialmente o integral);
- Jiló ou quiabo refogado;
- Salada de alface, cenoura e abobrinha ralada.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Mix de frutas secas castanhas e sementes de sua preferência + Café descafeinado com leite vegetal de sua preferência.

- **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.

JANTAR

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- Purê de cenoura (cenoura cozida, bater com um pouquinho da água cozimento, azeite, noz moscada e sal);
- Peixe assado com batata;
(para os vegetarianos/veganos: cogumelos assados com os legumes);
- Salada de rúcula com tomate cereja e pepino.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

DIA 17

CAFÉ DA MANHÃ



- 1 fatia de mamão (ou fruta de sua preferência) com semente de chia ou linhaça;
- 1 xícara de chá de sua preferência;
- 1 ovo cozido ou mexido ou pochê (mix de castanhas para os vegetarianos/veganos).

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

Macarrão sem glúten com brócolis, ervilha, tomate, abobrinha e cebola; • Salada de Rúcula com pepino.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Salada de frutas com sementes chia/linhaça ou semente de sua preferência.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

JANTAR

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- Omelete feito com 2 ovos + 1 folha de couve picadinha (ou outra folha verde escura de sua preferência) + tomate em cubinhos + orégano + 1 colher de sobremesa de aveia em flocos (ou quinoa em flocos ou amaranto em flocos); (para vegetarianos/veganos: mix de legumes de sua preferência refogados com cogumelos);
- Salada de Acelga, beterraba cozida e chuchu.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ



Suco verde

1 fatia de pão com geleia 100% fruta ou azeite.

*o pão: pode ser caseiro, acesse uma sugestão de receita através do link: <https://youtu.be/uW5NtnBxBDQ> ou o pão pode ser comprado pronto desde que seja sem glúten, sem leite e com fibras.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Arroz (preferencialmente integral);
- Lentilha;
- Peixe grelhado (para os vegetarianos/veganos: cogumelos refogados ou ervilha);
- Couve refogado;
- Salada de repolho com gengibre e cenoura ralada;



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

VITAMINA

- 150 ml de leite vegetal de sua preferência;
- 1 colher de café de chia ou linhaça;
- 1 fatia média de mamão (ou manga ou fruta de sua preferência); • 1 colher de sopa de biomassa de banana verde (opcional);

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber sem coar e sem adoçar.

JANTAR

SOPA DE ABÓBORA COM GENGIBRE

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- Omelete feito com 2 ovos + 6 folhas de espinafre (ou outra folha verde escura de sua preferência) + 1 colher sobremesa de aveia em flocos (ou quinoa em flocos ou amaranto em flocos), (para vegetarianos/veganos: mix de legumes de sua preferência refogados com cogumelos);
- Salada de alface, pepino e cenoura ralada;

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.



CAFÉ DA MANHÃ

CHÁ DE CAVALINHA COM HORTELÃ
(OU CHÁ DE SUA PREFERÊNCIA) CREPIOCA.

SUGESTÃO DE RECEITA CREPIOCA:

- 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 colher de sopa de semente misturada com 3 colheres 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 colher 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.

ALMOÇO

ESCONDIDINHO DE PEIXE OU COGUMELOS:

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- 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 com peixe em cubos - ou cogumelos cebola, tomate salsinha e cebolinha) monte em uma travessa o refogado embaixo e o purê por cima, leve para o forno para aquecer e dourar.
- Salada de repolho, rabanete, vagem;

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

Suco verde + Mix de castanhas/sementes.

JANTAR

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- Salada colorida com abacate e ovo cozido: alface + repolho roxo + brócolis + couve flor + cenoura ralada + abacate em cubos + 1 ovo cozido cortado em tiras + azeite, sementes e castanhas para finalizar

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

DIA 20

CAFÉ DA MANHÃ MINGAU



- 150 ml de leite vegetal de sua preferência;
- 1 banana madura cortada em rodela;
- 2 colheres 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.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Arroz colorido (com ovo - ou cogumelos, cenoura, ervilha, salsinha, cebolinha);
- Brócolis e couve flor cozidos;
- Salada de alface, agrião e chuchu cozido.

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

SMOOTHIE DE MAMÃO E LINHAÇA

- 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.



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

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 nosso site apertando o botão abaixo:

APERTE AQUI E ACESSE A LOJA DA NUTRIR CÉLULA



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

DIA 20

JANTAR

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

- Milho cozido;
- Ovo cozido (ou cogumelos refogados);
- Brócolis e couve flor cozidos no vapor;
- Salada de alface, cenoura e pepino.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

CAFÉ DA MANHÃ

1 xícara de café descafeinado + Ovos mexidos com açafrão e orégano.

ALMOÇO

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO ALMOÇO

- Filé de peixe grelhado (ou ervilha/ lentilha para vegetarianos e veganos);
- Purê de abóbora (amassar a abóbora cozida e temperar com azeite, noz moscada e sal);
- Beterraba e vagem cozidos;
- Salada de rúcula e rabanete (ou nabo).

REFEIÇÃO INTERMEDIÁRIA

(LANCHINHO DA MANHÃ E/OU DA TARDE):

GELADO DE CHIA COM FRUTA:

- 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 (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.

ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.

JANTAR

SOPA DE LEGUMES CASEIRA OU SOPA DE PEIXE.

3 CÁPSULAS DA SUPER CHLORELLA + MSM 15MIN ANTES DO JANTAR

Ingredientes para sopa:

- 500g de tira de peixes 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 para o recheio:

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.

**Caso prefira no jantar você pode repetir o que sobrou do almoço.*



ATENÇÃO: AS REFEIÇÕES NÃO SÃO OBRIGATÓRIAS, CASO NÃO SINTA FOME BASTA PULAR A REFEIÇÃO, QUANTO MAIOR O TEMPO QUE VOCÊ INTERCALA ENTRE AS REFEIÇÕES MELHOR PARA O SEU METABOLISMO.



Aproveite essas deliciosas receitas para detoxificar o seu corpo com mais saúde. Com a ajuda dos nossos suplementos seus resultados serão ainda maiores.

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

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