

nutrir  célula

SHAKES PARA UM

INTESTINO SAUDÁVEL



RECEITA 1:

Shake 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
- **2 scoops do Suplemento NutriAtivo**



Modo de preparo:

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

Benefícios e Momento de Consumo:

Este smoothie combina a doçura da manga com o frescor 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.

Ao adicionar o Suplemento Nutri Ativo, este shake não só ajuda a regular o intestino, mas também potencializa a absorção de nutrientes e melhora a saúde digestiva. O Nutri Ativo combina perfeitamente com os ingredientes do Shake, promovendo um efeito detox e reforçando o sistema imunológico. Este shake é ideal para ser consumido no café da manhã.



RECEITA 2:

Shake de Mamão e Linhaça

Ingredientes:

- ½ mamão papaia maduro, descascado e sem sementes
- 1 banana madura
- 1 colher de sopa de linhaça triturada
- ½ xícara de chá de leite de coco
- **2 scoops do Suplemento NutriAtivo**



Modo de preparo:

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

Benefícios e Momento de Consumo:

Este shake é uma opção leve e nutritiva. O mamão papaia 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.

Com a adição do Suplemento NutriAtivo, este shake se torna ainda mais poderoso. O NutriAtivo adiciona uma combinação saudável de fibras, aminoácidos e prebióticos, promovendo a saúde intestinal e ajudando a manter um sistema digestivo equilibrado.

Além disso, a sinergia entre os ingredientes do shake e o NutriAtivo proporciona uma maior saciedade e energia ao longo do dia. Este shake pode ser consumido no café da manhã para uma dose extra de nutrientes, saciedade e suporte digestivo.



RECEITA 3:

Shake de Banana e Cacau

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 colher de sopa de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 xícara de leite vegetal de sua preferência
- 1 colher de chá de mel (opcional)
- **2 scoops do Suplemento NutriAtivo**



Modo de preparo:

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

Benefícios e Momento de Consumo:

Este shake combina a doçura natural da banana com o sabor rico do cacau, criando uma bebida deliciosa e satisfatória. A banana é uma excelente fonte de potássio e fibras, enquanto o cacau em pó fornece antioxidantes e um sabor delicioso de chocolate.

Com a adição do Suplemento NutriAtivo, este shake se torna uma opção nutritiva para a saúde intestinal, fornecendo fibras, aminoácidos e prebióticos que ajudam a regular o intestino e melhorar a digestão. Este shake é ideal para ser consumido no café da manhã ou como um lanche.



RECEITA 4:

Shake de Laranja e Cenoura

Ingredientes:

- Suco de 2 laranjas
- 1 cenoura média, descascada e picada
- 1 banana madura
- 1 xícara de água gelada

2 scoops do Suplemento NutriAtivo



Modo de preparo:

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

Benefícios e Momento de Consumo:

Este shake combina a doçura da laranja com a frescura da cenoura e a cremosidade da banana, criando uma bebida saborosa e nutritiva. A laranja é rica em vitamina C e antioxidantes, enquanto a cenoura fornece betacaroteno e fibras que ajudam na digestão.

Ao adicionar o Suplemento NutriAtivo, este shake se torna uma poderosa bebida para a saúde intestinal, proporcionando fibras, aminoácidos e prebióticos que ajudam a manter um sistema digestivo equilibrado e saudável. Este shake é ideal para ser consumido no café da manhã ou como um lanche refrescante ao longo do dia.

RECEITA 5:

Shake de Abacaxi, Coco e Hortelã

Ingredientes:

- 1 xícara de abacaxi picado
- 1 xícara de leite de coco
- 1 colher de sopa de hortelã fresca
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de mel
- 1 banana congelada (para cremosidade)
- **2 scoops do Suplemento NutriAtivo**



Modo de preparo:

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

Benefícios e Momento de Consumo:

Este shake combina a refrescância do abacaxi com a cremosidade do leite de coco e a frescura da hortelã, criando uma bebida deliciosa e revitalizante. O abacaxi é rico em vitamina C e bromelina, uma enzima que ajuda na digestão. A hortelã proporciona um efeito calmante no estômago e melhora a digestão.

Ao adicionar o Suplemento NutriAtivo, este shake se torna uma excelente opção para a saúde intestinal. O NutriAtivo adiciona fibras, aminoácidos e prebióticos que promovem um sistema digestivo equilibrado e saudável. Este shake é ideal para ser consumido no café da manhã ou como um lanche refrescante durante o dia.



**CONHEÇA MAIS SOBRE O
NUTRIATIVO CLICANDO NO
BOTÃO ABAIXO:**

CLIQUE AQUI



Aproveite essas deliciosas receitas de shakes para adicionar uma explosão de nutrientes ao seu dia, além de saborear opções refrescantes e saudáveis que vão cuidar do seu intestino.

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 sua saúde.

Os shakes são uma adição saudável à sua alimentação, 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.