



Diets Alimentares

# Sucos

para **Emagrecer**

Afonso Lopes



# 50 RECEITAS DE SUCOS PARA EMAGRECER

De: Afonso Lopes

## TERMOS DE RESPONSABILIDADE

Todos os direitos são reservados. Nenhuma parte deste ebook pode ser produzida ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação, ou qualquer armazenamento de informações, sem o consentimento prévio do seu autor.

Se por ventura tiver interessado na publicação de uma análise ao livro, entre em contato pelo endereço:  
<http://dietas-alimentares.com.br/contato/>

## AVISO LEGAL

As informações contidas aqui refletem apenas a opinião e estudos do autor e de forma alguma deve ser considerado como aconselhamento médico. Consulte o seu profissional de saúde para isso.



## ÍNDICE

Índice	3
Entenda o porquê os sucos de frutas não são a melhor opção para o emagrecimento	5
Entenda o porquê misturar as frutas com vegetais vai te ajudar a emagrecer para sempre	6
Juicer e liquidificador: Qual a diferença?	7
O que usar para adoçar os sucos?	8
O que não usar para adoçar os sucos?	8
Dicas sobre o consumo dos sucos	9
<b>Sucos</b>	10
#1- Suco assassino de toxinas	11
#2- Suco verde 1	12
#3- Suco verde 2	13
#4- Suco para desintoxicação	14
#5- Suco para emagrecer 1	15
#6- Suco para emagrecer 2	16
#7- Suco acelera o metabolismo 1	17
#8- Suco acelera o metabolismo 2	18
#9- Suco energia 1	19
#10- Suco energia 2	20
#11- Suco saciedade	21
#12- Suco para imunidade: Morango	22
#13- Suco para imunidade: Kiwis	23
#14- Suco contra diabete: Maça com Cenoura	24
#15- Suco contra artrite	25
#16- Suco de melancia com tomate	26
#17- Suco para o cérebro 1	27
#18- Suco para o cérebro 2	28
#19- Suco abacaxi e espinafre	29
#20- Suco alcalinizante	30
#21- Suco detox 1	31
#22- Suco detox 2	32
#23- Suco detox 3	33
#24- Suco contra os radicais livres 1	34
#25- Suco contra os radicais livres 2	35
#26- Suco para digestão 1	36
#27- Suco para digestão 2	37
#28- Suco respiratório	38



#29- Suco pele bonita	39
#30- Suco para a saúde da pele	40
#31- Suco anti-envelhecimento	41
#32- Suco de frutas saudável	42
#33- Suco de cenoura e manga	43
#34- Suco contra o câncer	44
#35- Suco para a saúde no geral	45
#36- Suco verde 3	46
#37- Suco emagrecedor	47
#38- Suco contra diabete: Gengibre	48
#39- Suco de aipo cru	49
#40- Suco de mamão	50
#41- Suco contra a celulite	51
#42- Suco saudável	52
#43- Suco verde energia	53
#44- Suco desintoxicante 1	54
#45- Suco desintoxicante 2	55
#46- Suco anti-inflamatório 1	56
#47- Suco anti-inflamatório 2	57
#48- Suco verde com água de coco	58
#49- Suco nutritivo	59
#50- Suco vermelho	60
Bônus: 9 Alimentos termogênicos para queimar gordura	61



## ENTENDA O PORQUÊ OS SUCOS DE FRUTAS NÃO SÃO A MELHOR OPÇÃO PARA O SEU EMAGRECIMENTO DEFINITIVO.

Apesar das frutas inteiras são muito saudáveis para as pessoas, o mesmo não pode ser dito para sucos de frutas.

Caso você não saiba o principal açúcar das frutas é a frutose, que é parte integrante do açúcar de mesa (sacarose), o qual é utilizado largamente pelo mundo inteiro. O açúcar de mesa é 50% glicose e 50% frutose, ou seja, a frutose não esta somente nas frutas, mais também em qualquer doce, adoçantes, etc.

### OS RISCOS DA FRUTOSE PARA A SUA SAÚDE

O consumo em excesso de frutose pode promover o aumento do mau colesterol (LDL) e a diminuição do bom colesterol (HDL), elevando também os triglicerídeos, pressão sanguínea e elevando os níveis de açúcar no sangue.

Devido pela rapidez de armazenamento de forma de gordura (*inclusive bem mais rápido do que a glicose*) a frutose pode promover o armazenamento de gordura abdominal, a famosa "barriga de cerveja".

A frutose não afeta a saciedade o que significa que a ingestão de frutose fará com que você coma mais e que também potencialize as suas chances de desenvolver insensibilidade à insulina, o que pode te levar a obesidade e diabetes do tipo II.

### FRUTAS INTEIRAS vs SUCOS DE FRUTAS

As frutas inteiras possuem muitos nutrientes que são importantes para a sua saúde. Isto inclui fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. E por esse motivo é impossível dispensa-las da sua alimentação.

Mais não podemos dizer o mesmo dos sucos de frutas, isso deve pelo fato da retirada das fibras da fruta durante o processo do suco. Com isso ao consumir sucos de frutas são digeridos e absorvidos muito mais rapidamente do que as frutas ao natural, portanto, promovem muito mais o armazenamento de gordura.



Quando falamos em suco de frutas, há realmente uma grande quantidade de açúcar neles, tanto quanto uma bebida açucarada. Na verdade, o suco de fruta contém tanto açúcar e calorias como um refrigerante e às vezes até mais.

**Resumindo:** Sucos, principalmente para você que deseja queimar gordura, devem ser ingeridos com muita cautela, se possível evite-os no processo de emagrecimento.



## **AGORA ENTENDA O PORQUÊ MISTURAR AS FRUTAS COM OS VEGETAIS VAI TE AJUDAR A EMAGRECER EM DEFINITIVO.**

Agora que você está ciente dos riscos que a frutose pode causar para a sua saúde e dos sucos de frutas para o seu emagrecimento é hora de te explicar o porquê misturar as frutas com os vegetais vai te ajudar a chegar ao seu objetivo e de quebra deixar a sua saúde impecável.

Como você já deve saber, os sucos é uma ótima maneira de colocar frutas e vegetais na sua dieta. Embora que alguns benefícios das frutas e vegetais podem ser perdidos durante no processo do suco, a maioria das vitaminas e minerais é retida, bem como algumas das fibras benéficas.

E para aqueles que têm dificuldade para lembrar-se de comer as recomendadas cinco porções diárias de frutas e legumes, você pode facilmente espremer duas a três porções em um único suco.

### **MISTURA PERFEITA**

As fibras solúveis encontradas principalmente nas frutas e vegetais formam uma mistura perfeita para a sua saúde que proporciona uma sensação de saciedade por fazer com que o alimento fique mais no estômago.

Essa mistura têm diversos nutrientes que se completam, contribuindo para uma alimentação balanceada e para a prevenção de diversas doenças, como o câncer.



### **ALGUNS BENEFÍCIOS DESSA MISTURA PERFEITA:**

- Maior saciedade, você irar comer menos;
- Reduzir o risco de câncer;
- Melhorar o seu humor e saúde mental;
- Absorção de minerais e produção de nutrientes, como vitaminas do complexo B e vitamina K2 (*vitamina K2 e vitamina D é necessária para a integração de cálcio em seus ossos e mantê-lo fora de suas artérias, reduzindo assim o risco de doença arterial coronariana e acidente vascular cerebral*)
- Prevenção contra a obesidade e diabetes e ajuda na queima de gordura corporal

**Resumindo:** Além de fornecer todos os nutrientes que o seu corpo precisa para funcionar corretamente, misturar frutas com vegetais nos sucos fará com que você fique mais saciado, fazendo você queimar mais gordura do que o normal.



## JUICER E LIQUIDIFICADOR: QUAL A DIFERENÇA?

O juicer é a melhor opção para a preparação de sucos, ele mantém todos os nutrientes do suco concentrados de maneira integral, deixando o suco "mais saudável".

O juicer ganha na praticidade, com ele você pode colocar a fruta inteira, sem precisar cortá-la em pedacinhos, nem descascar e nem adicionar água. Isso porque ele já faz todo o trabalho de separação da casca.

Portanto o juicer **é a melhor opção para a preparação de sucos**, inclusive os sucos que você vai ver aqui nesse ebook.



Já o liquidificador corta e mistura tudo o que você colocar nele, com isso você deve descascar as frutas e os vegetais antes, levando mais tempo e trabalho na preparação dos sucos.

Você pode sim usar o liquidificador para fazer sucos, porém ele não é a melhor opção.

Um fato importante é que o liquidificador é mais recomendado para a preparação de smoothies que é uma bebida "mais cremosa" composta de alimentos misturados como vegetais, frutas, nozes, sementes, suplementos, ervas, tudo o que você possa imaginar você pode adicionar a um smoothie.



## O QUE USAR PARA ADOÇAR OS SUCOS?

### **ESTÉVIA**

Com os efeitos colaterais a saúde associado ao açúcar, muitas pessoas buscam alguma alternativa segura para adoçar seus alimentos e bebidas.

E essa alternativa segura e saudável pode ser uma planta chamada **estévia**.

Ainda pouco conhecida aqui no Brasil, a estévia é considerado o melhor adoçante natural que existe.

Suas folhas adoçam 30x mais do que o açúcar de mesa e o melhor: é 100% saudável.



## O QUE **NÃO** USAR PARA ADOÇAR OS SUCOS?

Evite usar os adoçantes artificiais, como o aspartame que é um dos adoçantes mais usados do mundo.

Seu consumo pode acarretar problemas sérios à saúde, como a ocorrência de ataques epiléticos e o bloqueio de produção de serotonina, que é um neurotransmissor existente no cérebro que regula o sono, apetite, humor, temperatura corporal, sensibilidade à dor e ritmo cardíaco.

Níveis baixos de serotonina pode provocar insônia, depressão, angústia, mau humor, cansaço e compulsão alimentar.

Ao contrário do que pensam os adoçantes artificiais são piores do que o próprio açúcar de mesa, portanto evite ao máximo o uso desses produtos.

**IMPORTANTE:** Se você busca um adoçante saudável e amigo da sua saúde opte pela estévia, seu uso é seguro e 100% saudável.





## DICAS SOBRE O CONSUMO DOS SUCOS

- Se possível use alimentos orgânicos, quanto mais natural, melhor;
- Antes da preparação dos sucos lave bem os alimentos, os mesmos podem ter toxinas como conservantes que fazem mal a saúde;
- Evite tomar o mesmo suco todo dia, monte um cardápio de sucos onde você pode variar de suco de acordo com o dia;
- Coloque todos os sucos desse ebook em seu cardápio de alimentação;
- Lembre-se que a sua bebida principal deve ser a água, os sucos desse ebook são apenas um complemento para a sua alimentação;
- **Nunca** adoce os sucos com açúcar ou adoçante, para isso use os adoçantes naturais como a estévia que é 100% saudável.
- Os sucos desse ebook vão sim ajudar você a perder peso, mais para aumentar os seus resultados, você deve ter uma alimentação balanceada e praticar [exercícios próprios para a queima de gordura](#).
- Caso for utilizar um liquidificador para a preparação dos sucos, sempre descasque as frutas.



**SUCOS PARA EMAGRECER**



## #1- SUCO ASSASSINO DE TOXINAS

Esse suco é repleto de antioxidantes para combater os radicais livres e limpar o seu organismo. Ele definitivamente ira "assassinar" todas as suas toxinas do seu organismo.

Rica em fibra, esse suco verde é uma excelente alternativa para quem busca emagrecer, isso porque ele contém nutrientes essenciais para o correto funcionamento do seu corpo o que te ajuda a queimar mais calorias do que o normal.

### INGREDIENTES

- 3 maçãs
- 1 talo de aipo
- Metade de um pepino
- 1 punhado de espinafre
- 1 punhado de Alface



Para deixar esse suco mais delicioso tome-o gelado e se quiser acrescentar mais nutrientes adicione **spirulina**.

**Fato saudável:** A spirulina é uma das fontes de nutrientes mais potentes do mundo, ela possui cerca de 50% a 70% de proteína e contém todos os aminoácidos essenciais.

Ela é um importante suplemento que ajuda na prevenção e tratamento de várias doenças, entre elas a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, anemia, artrite e doenças neurodegenerativas, como Parkinson e Alzheimer.

[Clique Aqui para saber mais sobre a spirulina.](#)



## #2- SUCO VERDE 1

Rica em antioxidante e baixa caloria esse suco verde é uma boa pedida para quem busca todos os nutrientes essenciais para o funcionamento correto do corpo.

A salsa, por exemplo, atua como diurético, ela favorece a eliminação de líquidos e evita que estes se retenham no nosso organismo.

### INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 1 pepino
- Salsa (1 maço pequeno)
- 1 punhado de espinafre
- 1 folha de couve
- 1 talo Aipo
- 1 limão



**Fato saudável:** A couve é um dos alimentos que não pode faltar em sua alimentação, ela reduz o inchaço e aumenta a nossa sensação de saciedade. Além das fibras, a couve contém cálcio que auxilia na construção e manutenção dos ossos e dos dentes.

Lembre-se: A couve é um alimento **obrigatório** em sua alimentação.



## #3- SUCO VERDE 2

Esse suco verde é excelente para a desintoxicação do organismo, pois ele elimina todas as toxinas que se habitam em seu organismo ao passar do tempo.

O destaque desse suco são as maçãs verdes que ajuda a controlar o colesterol, protegendo a saúde cardiovascular, além de melhorar a aparência da pele.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes
- 4 talos de aipo
- 1 pepino
- 2 folhas de couve
- ½ limão
- 1 centímetro de raiz de gengibre
- 1 punhado de coentro, incluindo talos

### Se você quiser o suco mais doce:

- 1 xícara de uvas (opcional)



**Dica:** Acrescente 2 cubos de gelo e beba esse suco gelado, você vai adorar. =)



## #4- SUCO PARA DESINTOXICAÇÃO

Limões, laranjas e outras frutas cítricas sempre aparecem nessas receitas de desintoxicação, porque elas atuam na prevenção do envelhecimento das células.

As frutas cítricas contêm uma grande quantidade de vitamina C, que ajuda na prevenção de infecções pulmonares e resfriados, por isso que é um dos melhores vitaminas para a desintoxicação.

### INGREDIENTES

- 6 talos de aipo
- 1 limão
- 2 peras
- 3 kiwis
- 1 gengibre
- Metade de uma laranja



**Fato saudável:** A fibra do Kiwi ajuda na prevenção de câncer de cólon, um dos câncer mais incidentes do mundo.

De acordo com o INCA (Instituto Nacional Do Câncer) mais de 32.600 novos casos aparecem no Brasil, sendo 15.070 em homens e 17.530 em mulheres.



## #5- SUCO PARA EMAGRECER 1

Essa bebida é uma boa alternativa de suco para emagrecer, nele esta o repolho que é rico em vitamina C, além de conter vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina K e minerais como o cálcio, fósforo e enxofre.

### INGREDIENTES

- 2 Laranjas
- 2 cenouras
- 1/4 pé de alface
- 1 talo de aipo
- 1/4 cabeça de repolho
- 2 grandes ramos de brócolis



**Fato saudável:** Cenouras são ricas em beta-caroteno que protege contra a degeneração macular e cataratas.

O beta caroteno também atua como um antioxidante contra danos celulares, ajudando a retardar o envelhecimento das células.



## #6- SUCO PARA EMAGRECER 2

A clorofila da salsa ajuda a controlar os níveis de insulina no sangue, dando uma sensação de saciedade por mais tempo, o que é excelente para quem busca [perder peso rápido](#).

### INGREDIENTES

- 5 laranjas
- 1/2 ramo de salsa com talos
- 4 cenouras



**Fato saudável:** O cálcio, fósforo e magnésio em cenouras ajudam a construir ossos fortes e um sistema nervoso saudável. O consumo de cálcio, especialmente da cenoura, é essencial para os músculos do coração.





## #7- SUCO ACELERA O METABOLISMO 1

Esse suco é uma ótima opção para quem busca queimar calorias. O gengibre, por exemplo, tem um efeito termogênico, o que ajuda acelerar o metabolismo para a queima de calorias.

Outro benefício do gengibre é que ele tem uma ação anti-inflamatória, antibacteriana e antisséptica, que combate a proliferação de vírus e bactérias no organismo.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes
- 1 pepino pequeno
- 2 punhados de couve
- 1 pimentão amarelo ou verde
- ¼ de limão
- 1 polegada gengibre



**Fato Saudável:** O pimentão é muito baixo em calorias, em 100 gramas ele fornece em torno de 30 calorias. Ele também ajuda a reduzir os níveis de colesterol ruim.



## #8- SUCO ACELERA O METABOLISMO 2

Esse é mais um suco que ajuda acelerar o seu metabolismo.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes
- 1 pepino
- 1 beterraba média
- ¼ de limão
- 1 gengibre



### Algumas dicas úteis para acelerar o seu metabolismo:

1. Nunca pule o café da manhã, após um longo período sem comer o seu corpo necessita de nutrientes para o funcionamento correto dele.
2. Coma proteínas, elas são fundamentais em sua alimentação.
3. Reduza ou evite o consumo de alimentos industrializados, esses alimentos são praticamente cheio de gordura trans e frutoses o que é péssimo para o seu metabolismo.
4. Beba pelo menos 2-3 litros de água por dia, de preferência gelada.

Caso você queira aprender a acelerar o seu metabolismo de uma vez por todas sugiro você ler [esse artigo aqui](#).



## #9- SUCO ENERGIA 1

Essa é uma bebida poderosa que lhe dará energia, além de conter as fibras do pepino, esse suco conta com vitamina C e vitaminas do complexo B do abacaxi.

Esse suco é uma boa alternativa após o seu [treino na academia ou em casa](#), ou também à tarde depois do almoço.

### INGREDIENTES

- 3 fatias de abacaxi
- Metade de um pepino
- 1 punhado de espinafre
- 2 maçãs
- 2 limões

Caso queira, você pode bebê-lo gelado, isso o torna mais saboroso.



**Fato saudável:** Você sabia que a bromelina contida no abacaxi pode ajudar na prevenção de câncer? Isso porque ela ativa as células anti-inflamatórias e imunológicas que combatem o câncer.

A bromelina também auxilia na digestão de proteínas, principalmente carnes e gorduras, favorecendo o processo digestivo.



## #10- SUCO ENERGIA 2

Outra opção de suco que lhe dará energia. Nele esta a beterraba que ajuda a limpar o fígado e purificar o sangue.

Esse suco é rico em vitaminas e minerais que o seu corpo necessita para o correto funcionamento, portanto não descarte nenhum desses ingredientes.

### INGREDIENTES

- 4 beterrabas, remover as folhas
- 5 cenouras
- 2 cabeças de alface
- 1 talo de salsa
- 2 maçãs
- 1 gengibre
- 1 pepino
- 1 toranja (se não quiser, substitua por uma laranja)
- 1 limão
- 2 mexericas
- Folhas de hortelã (opcional)



**IMPORTANTE:** Caso você esteja tomando algum medicamento, substitua a toranja pela a laranja. Isso porque a mesma pode causar efeitos colaterais para a sua saúde.



## #11- SUCO SACIEDADE

Esse suco é uma boa opção para o café da manhã ou lanche da tarde. A batata doce contida nesse suco é rica em fibras e possui baixo índice glicêmico, o que significa que sua absorção é mais lenta, ou seja, o que te garante uma maior saciedade.

### INGREDIENTES

- 3 xícaras de espinafre
- 2 batatas doces
- 2 laranjas



**Fato Saudável:** Além de proporcionar uma maior saciedade, a batata doce fortalece o sistema imunológico e ajuda a prevenir o câncer pelo seu alto teor de vitamina A.

**Dica Saudável:** Se você busca perder peso, utilize a batata doce em suas refeições, ela diminui o seu apetite pela riqueza em fibras.



## #12- SUCO PARA IMUNIDADE: MORANGO

Conhecido na Espanha como "ouro vermelho" o morango é fonte abundante de vitamina C, que aumenta o sistema imunológico que previne gripes, infecções e o escorbuto (que é a falta de vitamina C no organismo).

Pesquisadores espanhóis e italianos descobriram que 2 xícaras de morangos por dia por mais de duas semanas pode melhorar significativamente a produção de células vermelhas do sangue e da saúde em geral.

### INGREDIENTES

- 1/2 xícara de morangos
- 1/2 xícara de framboesas
- 2 punhados de folhas de hortelã
- 1/4 de limão
- 3 maçãs



**Fato Saudável:** Um estudo mostrou que extratos de framboesa preta retarda o crescimento e até mesmo mata as células do câncer de mama, e ajuda a proteger contra a radiação.

Estudo: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20043264>



## #13- SUCO PARA IMUNIDADE: KIWIS

Kiwis é outro grande fruto para combater e prevenir a gripe e resfriado, bem como outros tipos de infecções e inflamações. Foi descoberto que o Kiwi auxilia na redução do stress, inflamação e ataque de vírus e outras bactérias.

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de blueberries
- 2 kiwis
- 16 morangos com folhas removidas
- 50 folhas de hortelã



**Fato Saudável:** Blueberries eleva o bom colesterol (HDL) e diminui o colesterol ruim (LDL). Ela também abaixa a pressão arterial e diminui o nível de açúcar no sangue e, assim auxiliando na prevenção da degeneração macular e infecções do trato urinário.



## #14- SUCO CONTRA DIABETE: MAÇA COM CENOURA

Maçãs foram encontradas para ajudar na melhoria da gestão da diabetes. A pectina, que é encontrado em maçãs, ajuda a fornecer certos ácidos no organismo, que reduz a necessidade do corpo para a insulina.

### INGREDIENTE

- 2 maçãs médias
- 1 talo de brócolis
- 4 cenouras médias

### Não gosta de brócolis?

- 4 talos de aipo



**Fato saudável:** Pelo menos um estudo mostra que os flavonóides e nitratos em maçãs podem proteger contra doenças cardiovasculares pela redução da pressão arterial, bem como melhorar a [função endotelial](#) para regular o fluxo de sangue.





## #15- SUCO CONTRA ARTRITE

As cerejas foram encontradas para diminuir a dor em pelo menos 20% em pacientes com artrite quando consumido regularmente. Cerejas fornecem poderosos antioxidantes que têm um impacto positivo sobre a inflamação, por causa das antocianinas, que dão o fruto a sua coloração forte.

Esses antioxidantes são considerados como tendo propriedades anti-inflamatórias e verificou-se ser particularmente eficaz com gota e alívio da osteoartrite.

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de cerejas
- 2 maçãs
- 1 laranja

### Se você tem que evitar frutas cítricas:

Substituir 1 laranja com 40 blueberries (opcional)



**Dica saudável:** Consuma cerejas com moderação, pois elas contêm frutose, que pode ser prejudicial para a sua saúde em quantidades excessivas.



## #16- SUCO DE MELANCIA COM TOMATE

A melancia contém uma boa quantidade de vitamina C, 21% do valor diário recomendado. Uma das substâncias químicas naturais em melancias é a citrulina, que converte nos rins para arginina, um aminoácido que trabalha duro para a saúde do coração e a manutenção de um bom sistema imunitário.

### INGREDIENTES

- 2 tomates médios
- 2 grandes fatias de melancia

### Se você quiser mais frescura:

- 1 limão (opcional)



**Fato saudável:** Esse suco é excelente para quem busca se proteger de doenças cardiovasculares como o AVC. Um estudo mostrou que o licopeno contido no tomate ajuda a diminuir o risco de um AVC e no tratamento de câncer de próstata.



## #17- SUCO PARA O CÉREBRO 1

A luteolina encontrada no aipo ajuda a acalmar a inflamação do cérebro, que é a principal causa da neurodegeneração. Além de aipo, pimentões e cenouras também são boas fontes de luteolina.

### INGREDIENTES

- 1 maçã
- 2 folhas de couve
- 2 cenouras
- 1 pepino
- 1 manga
- 1 centímetro de raiz de gengibre
- 1 xícara de morango
- 3 talos de aipo

### Caso queira deixar o suco mais potente:

- 1 xícara de blueberries



**Fato saudável:** Pepinos são altamente sensíveis ao [etileno](#), um hormônio natural vegetal responsável por iniciar o processo de amadurecimento em várias frutas e vegetais. A recomendação é armazenar pepinos longe de bananas, melões e tomates por causa do etileno naturais que eles geram.



## #18- SUCO PARA O CÉREBRO 2

Os antioxidantes e outros fitoquímicos em blueberries têm sido associados em melhorias na aprendizagem, pensamento e memória. Elas também são relativamente baixas em frutose em comparação com outras frutas, tornando-as uma das frutas mais saudáveis disponíveis.

### INGREDIENTES

- 1 xícara de blueberries
- 1 pepino descascado
- ½ limão descascado
- 2 maçãs descascadas



**Dica saudável:** Para ficar mais saboroso esse suco, beba gelado.



## #19- SUCO DE ABACAXI E ESPINAFRE

Além da capacidade anti-inflamatória, a bromelina encontrada no abacaxi pode ser útil para o tratamento para a asma.

Já o espinafre é rico em vitamina A, C, E, K, B6, folato, cálcio, ferro, manganês, fósforo, potássio e cobre. Ou seja, ele praticamente tem tudo o que o seu corpo precisa para funcionar corretamente.

### INGREDIENTES

- 1 xícara de espinafre
- 1 folha de alface
- 4 fatias de abacaxi
- 1 pepino
- 1 limão
- 1 maçã verde
- 1 gengibre

### Se você quiser um sabor mais verde:

- 4 talos de aipo com folhas removidas

### Se você quiser um sabor mais exótico:

- ½ manga (opcional)



**Fato saudável:** Em um estudo na Arábia Saudita, limão em forma de extrato mostrou a promessa como um tratamento para pacientes com câncer de mama.

Estudo: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22126498>



## #20- SUCO ALCALINIZANTE

Além das importantes propriedades do abacaxi, esse suco contém água de coco que tem um efeito alcalinizante sobre o seu corpo o que deixa ele menos ácido.

### INGREDIENTES

- 2 Fatias de Abacaxi
- 3 Folhas de Hortelã
- 200 ml de água de coco
- 1 Colher de Sopa de Linhaça Dourada
- 2 Ameixas Secas



**Fato saudável:** A vitamina E presente na casca da linhaça dourada combate o envelhecimento precoce e as doenças degenerativas.



## #21- SUCO DETOX 1

Esse é um suco excelente para quem deseja acabar com as toxinas do corpo e de quebra eliminar os quilinhos a mais.

### INGREDIENTES

- 1 Copo de Água Gelada
- 1 Folha de Couve
- 1 Folha de Chicória
- 1 Limão sem Casca
- 2 Folhas de Hortelã
- 1 Pitada de Gengibre em Pó



**Fato saudável:** Você sabia que beber água gelada **acelera o metabolismo?**

Isso porque quando ingerimos água gelada o nosso organismo gasta mais energia para deixar a água gelada na mesma temperatura do nosso corpo que é de aproximadamente 37°C.



## #22- SUCO DETOX 2

Mais uma ótima opção de suco desintoxicante.

### INGREDIENTES

- 200 ml de Suco de Uva natural
- 1 Limão Sem Casca
- 1 Gengibre
- Canela em pó



**Fato Saudável:** Além de ser rica em fibras o que diminui o apetite, a canela ajuda a reduzir o acúmulo de gordura, isso porque ela melhora a sensibilidade dos tecidos à ação da insulina.





## #23- SUCO DETOX 3

Esta combinação de suco é muito alcalinizante, aumenta o sistema imunológico, reduz retenção de líquido no organismo, ajuda a reduzir os depósitos da placa arterial, regula os níveis de colesterol e reduz a pressão arterial elevada.

### INGREDIENTES

- ¼ melão
- 2 punhados de agrião
- 1 punhado de salsa
- ¼ limão
- 1 polegada de gengibre



**Fato saudável:** A vitamina K é de longe o nutriente mais proeminente no agrião, com 312% do valor diário recomendado. Ele forma e fortalece os ossos e os limites de dano neuronal no cérebro, o que é útil no tratamento da doença de Alzheimer.



## #24- SUCO CONTRA OS RADICAIS LIVRES 1

Se você gosta de churrasco, tente não queimar sua comida, como consumir comida queimada está alimentando seu corpo com radicais livres (oxidantes) que podem ser prejudiciais.

O pepino e o aipo é um excelente anti-cancerígeno, eles tem propriedades que ajudam a neutralizar e livrar dos radicais ingeridos dos alimentos queimados.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes
- 1 pepino
- 2 talos de aipo
- ¼ limão
- 1 punhado de folhas de hortelã



**Fato saudável:** A hortelã serve para o tratamento da azia, má digestão, problemas do fígado e vesícula biliar, flatulência, náuseas, vômitos, cólon irritável e dor de dente.



## #25- SUCO CONTRA OS RADICAIS LIVRES 2

Esse suco é ótimo para eliminar os radicais livres do organismo.

### INGREDIENTES

- 1 beterraba média
- 1 pepino médio
- 1 polegada de gengibre
- ¼ limão



Se preferir acrescente algumas folhas de hortelã no suco.



## #26- SUCO PARA DIGESTÃO 1

Se você tem problemas com digestão, tente beber este suco 30 minutos antes de sua refeição. Beba regularmente para ver uma melhoria na sua digestão e lembre-se de mastigar bem os alimentos!

### INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 2 maçãs verdes
- 1 talo de aipo
- 1 raiz de gengibre 1/2 polegadas
- 1 punhado de folhas de hortelã



**Dica saudável:** Uma boa digestão começa na mastigação, evite comer rápido e leve pequenas quantidades de alimento à boca.



## #27- SUCO PARA DIGESTÃO 2

Este suco ajuda na digestão e alivia a prisão de ventre.

### INGREDIENTES

- 1 beterraba
- 2 maçãs vermelhas ou verde
- ½ abacaxi pequeno
- ½ limão
- 1 polegada de raiz de gengibre



**Dica saudável:** Apesar de a beterraba ser uma boa “limpador de fígado”, não é recomendado beber suco de beterraba mais de três vezes por semana.



## #28- SUCO RESPIRATÓRIO

Se você vive ou trabalha em um lugar com ar poluído (*como nas grandes cidades*), é muito importante beber sucos que são ricos em antioxidantes.

A vitamina C (*presente nesse suco*) é um importante antioxidante que podem ajudar a fortalecer seu sistema respiratório, e manter os pulmões limpos de radicais livres do ar poluído.

### INGREDIENTES

- 3 ou 4 laranjas
- ½ limão
- Raiz de gengibre



**Dica saudável:** Mantenha o seu corpo sempre hidratado, beba no mínimo 2 litros de água por dia. A água é um importante aliado para o emagrecimento e para uma vida mais saudável.



## #29- SUCO PELE BONITA

Como um anti-inflamatório, o agrião pode ser útil para o tratamento de eczema, acne e outras irritações na pele e, em geral, contribui para uma pele saudável.

Considera-se também como um tônico para o fígado e foi usado pelos gregos e soldados persas para aumentar a resistência e melhorar a saúde.

### INGREDIENTES

- 2 punhados de folhas de agrião
- 2 maçãs verdes ou vermelhas
- 200 ml de água de coco
- ½ limão



**Fato saudável:** Muito usado por massagistas profissionais, o óleo de coco protege a pele contra os efeitos envelhecimento dos radicais livres, e pode ajudar a melhorar a aparência da pele com seus benefícios antienvhecimento.

[Clique aqui e saiba o porquê o óleo de coco é fundamental para a sua vida.](#)



## #30- SUCO PARA A SAÚDE DA PELE

Esse suco vai ajudar a melhorar a saúde da sua pele, tornando ela mais brilhante. Um copo de suco de melão fornece a sua necessidade diária de vitaminas A e C. A vitamina A encontrada no melão, torna sua pele mais brilhosa.

### INGREDIENTES

- ½ melão
- 1 limão
- ½ polegadas de gengibre



**Fato saudável:** Tal como melão, o gengibre também pode aumentar brilho e diminuir a inflamação relacionada com as condições da pele como acne, eczema e [psoríase](#).

Gengibre tem qualidades anti-sépticas, o que torna ele eficaz em matar as bactérias que causam acne. O gengibre pode melhorar a circulação sanguínea.





## #31-SUCO ANTI-ENVELHECIMENTO

Os alimentos ricos em antioxidantes são ótimos para combater os radicais livres e retardam o envelhecimento prematuro.

Este suco vermelho é refrescante e totalmente saudável, carregado com super antioxidantes!

### INGREDIENTES

- 4 xícaras de cranberry frescas
- 2 xícaras de blueberries
- 1 limão
- Raiz de gengibre ½ polegadas



**Dica Saudável:** Para deixar o suco mais delicioso, coloque em cada copo uma fatia de limão e um galho de folhas de hortelã e beba gelado.



## #32- SUCO DE FRUTAS SAUDÁVEL

Suco de frutas no geral pode ser uma boa fonte de vitaminas, mas o consumo em excesso pode acarretar em gordura abdominal.

Beber suco de frutas em excesso é um dos [principais erros para quem deseja emagrecer](#) rapidamente e para sempre.

### INGREDIENTES

- 2 Maças descascadas
- 1/3 de um abacaxi
- 2 Kiwis descascados
- 2 pêssegos descascados



**Fato saudável:** O kiwi tem um índice glicêmico incrivelmente baixo, comparando com outras frutas. O que significa que o seu corpo não vai sofrer com picos de insulina no sangue, o que vai te garantir uma maior saciedade e conseqüentemente, o seu corpo responde por não armazenar gordura.



## #33- SUCO DE CENOURA E MANGA

Essa bebida é rica em nutrientes essencial para o seu corpo. Essa é mais uma opção saudável para a sua saúde.

### INGREDIENTES

- 8 cenouras médias
- 1 manga
- 1 laranja



### Se você quiser mais de um pontapé:

- 1/2 polegada de raiz de gengibre

**Dica Saudável:** A cenoura contém antioxidantes, incluindo o beta-caroteno que pode desempenhar um papel de prevenção contra o câncer. Uma pesquisa mostrou que os fumantes que comem cenouras mais do que uma vez por semana têm risco menor de câncer de pulmão.



## #34- SUCO CONTRA CÂNCER

Cheio de propriedades anticancerígenas e cheio de vitaminas, o repolho vai ajudar a melhorar a digestão e até mesmo reduzir a constipação, ajudando a aliviar muitos sintomas de câncer e protegê-lo de desenvolver células malignas.

Já a alface é rica em antioxidantes e ajuda a limpar o corpo de toxinas, reduz o risco de doenças crônicas e combate o câncer, especialmente o câncer de bexiga.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 talos de aipo
- 2 folhas de alface
- 1 laranja
- ½ pepino descascado



**Fato Saudável:** Espinafre ajuda a retardar e reduzir o risco de câncer, tais como câncer de mama, cervical, da próstata, da pele e do estômago. Esse é um dos benefícios que uma pequena folha pode te oferecer.



## #35- SUCO PARA A SUA SAÚDE NO GERAL

O pepino é um ótimo legume para fazer sucos. As peles de pepinos são feitas de minerais que desempenham um grande papel na manutenção dos tecidos conjuntivos, fortalecendo ligamentos, tendões e músculos, enquanto a parte interna proporcionar excelentes propriedades hidratantes.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 laranjas
- 1 pepino
- 15 uvas verdes
- 1 pimentão verde sem sementes
- 2 xícaras de espinafre
- 1 tomate médio



### Se você precisar de mais ajuda anti-bacteriana;

- 1 limão

### Se você quiser um sabor um pouco melhor;

- Substituir 1 tomate médio por 1 centímetro de raiz de gengibre descascado

**Fato Saudável:** No valor nutricional que você precisa diariamente, o tomate fornece 38% de vitamina C, 30% de vitamina A, e 18% em vitamina K e o melhor de tudo: sem gordura e colesterol.



## #36- SUCO VERDE 3

Essa mistura vai te ajudar a ter uma vida mais saudável.

### INGREDIENTES

- 3 pepinos
- 1 folha de couve
- ½ ramo de salsa
- ½ maço de folhas de acelga
- 1 ou 2 limões

### Se você precisar de mais doçura:

- ½ maçã

### Se você quiser um sabor mais exótico:

- Uma grande fatia de mamão com a pele e as sementes retiradas



**Fato saudável:** A salsa é útil como uma ajuda digestiva e purificador natural, e contém uma grande quantidade de vitamina A, cobre e manganês, além de três vezes mais vitamina C do que a laranja, e duas vezes mais ferro do que a mesma quantidade de espinafre.



## #37- SUCO EMAGRECEDOR

Esta receita de suco de espinafre vai fazer maravilhas para a sua saúde e ainda vai te ajudar a perder alguns quilos.

Se você não consegue lidar com apenas o espinafre e pepino você pode adicionar um limão para dar outro sabor ao suco. A beleza deste suco é que é de baixa caloria, baixo teor de açúcar, alta em nutrição e alcalinizante.

### INGREDIENTES

- 4 a 5 grandes punhados de espinafre
- 1 pepino médio
- ½ limão



**Dica Saudável:** Se você busca um emagrecimento rápido e constante, sugiro você conhecer três poderosos exercícios para emagrecer.

[Clique aqui e saiba como você pode emagrecer de maneira rápida e definitiva sem precisar ficar horas e horas na academia.](#)



## #38- SUCO CONTRA DIABETE: GENGIBRE

Gengibre tem muitas qualidades incríveis e é ótimo para a digestão. Raízes de gengibre foram encontradas para reduzir os níveis de açúcar no sangue.

Na verdade, o gengibre é um ótimo complemento para qualquer dor de estômago de cólicas menstruais e vômitos.

### INGREDIENTES:

- 2 maçãs verdes
- 2 cenouras médias
- Raiz de gengibre
- 1 limão



**Dica saudável:** Quanto mais alto o índice glicêmico de um alimento, mais rapidamente ele será digerido e, conseqüentemente mais fome você sentirá.

Opte por alimentos de baixo índice glicêmico, além de eles garantirem uma maior saciedade (*menos fome*), eles controlam os seus níveis de insulina, que dificulta o armazenamento de gordura no corpo





## #39- SUCO DE AIPO CRU

Suco de aipo cru é bom para prevenir a inflamação e as doenças, proteger o seu sistema cardiovascular, diminuindo o risco de câncer, limpeza de seu corpo, melhorando a sua pele, se recuperando de exercício de stress e até mesmo ajudá-lo a pegar no sono à noite.

As doenças inflamatórias como a artrite, osteoporose, gota e até mesmo asma podem responder muito bem ao suco de aipo regular em sua dieta. Isso pode ser, em grande parte devido a dois compostos especiais chamados luteolina e poliacetilenos, ambos presentes em grandes quantidades no aipo.

### INGREDIENTES

- 4 à 6 talos de aipo



**Fato Saudável:** Cheio de poderosos antioxidantes e compostos anti-câncer, como flavonoides, ácidos fenólicos e furanocoumarins, suco de aipo tem um grande potencial no combate ao câncer.



## #40- SUCO DE MAMÃO

O mamão é rico em antioxidantes benéficos como beta-caroteno e licopeno. Eles trabalham contra os radicais livres para impedir a oxidação do colesterol em seu sistema cardiovascular, acredita-se que contribuem para doenças cardíacas e outros distúrbios circulatórios.

### INGREDIENTES

- 1 mamão
- 1 maçã
- 1/2 pêra
- 1 colher de chá de gengibre



**Fato Saudável:** O alto teor de vitamina C, em particular, em suco de mamão pode ajudar a melhorar a produção de colágeno para a manutenção da firmeza da sua pele.

O colágeno é uma proteína importante que mantém a pele firme e jovem. Quando ela é danificada, muitas vezes pode resultar, linhas finas e rugas.



## #41- SUCO CONTRA A CELULITE

Quer se livrar da celulite? O sumo de toranja é um dos melhores alimentos de queima de gordura e um removedor de celulite.

Mias como ele faz isso?

Ela ajuda a melhorar a circulação sanguínea, desintoxica e remove toxinas reduzindo assim as gorduras. Ajuda a produzir colágeno para firmar a pele e reduz a retenção de fluido que também contribui para a formação de celulite.

### INGREDIENTES

- 1 grande toranja
- 2 laranjas
- ¼ limão
- ½ polegada de raiz de gengibre

### Para deixar mais saboroso:

- Decore com fatias de laranja ou limão



**Dica saudável:** Esta bebida funciona melhor quando você tem uma alimentação baixa em gordura não saudáveis, para isso diminua ou elimine os alimentos processados (*industrializados*), açúcares e massas no geral.

[Clique aqui e saiba a importância das gorduras saturadas para um emagrecimento rápido e para sempre.](#)

**IMPORTANTE:** Se você estiver em qualquer medicação, **NÃO** consumir toranja ou seu suco uma vez que podem interferir com o metabolismo das drogas.



## #42- SUCO SAUDÁVEL

Sucos verdes são bons que reduzem a viscosidade do sangue, melhorando o fluxo sanguíneo e reduz os riscos de doenças do coração e acidente vascular cerebral.

### Alguns exemplos de alimentos verdes:

Aspargos, brócolis, couve, repolho verde, aipo, coentro, alface, salsa, pimentão verde, agrião, maçãs verdes, chá verde, etc.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes
- 3 à 4 folhas de couve ou um punhado de espinafre
- 2 talos de aipo
- Um punhado de coentro
- ¼ limão
- ½ polegada de gengibre



**Dica saudável:** Você sabia que o sono curto pode aumentar o risco de obesidade em 55% em adultos?

Lembre-se que um bom período de sono é de 7 a 8 horas por dia.



## #43- SUCO VERDE ENERGIA

Essa mistura lhe dará uma maior saciedade e mais energia.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes
- 2 talos de aipo
- 1 xícara de espinafre
- ½ de um pepino
- 3 folhas de couve
- ½ de um limão



**Dica saudável:** Tome esse suco verde após o seu treino, ele é uma ótima opção de nutrição rápida e saudável.



## #44- SUCO DESINTOXICANTE 1

Essa receita de suco desintoxicante é ótima para a sua saúde. A beterraba é um ótimo alimento para desintoxicação, o “toque especial” desse suco é o gengibre que tem propriedade anti-inflamatória.

### INGREDIENTES

- 2 maçãs
- ½ beterraba
- 1 Pedaco de gengibre

### Para deixar o suco mais saboroso:

- 2 à 3 folhas de hortelã
- 2 cubos de gelo





## #45- SUCO DESINTOXICANTE 2

Esse é mais uma maravilhosa receita de suco desintoxicante para a sua saúde.

### INGREDIENTES

- 1 xícara de espinafre
- 1 pepino médio
- 4 fatias de abacaxi
- 1 maçã
- 2 talos de aipo
- 1 pedaço de gengibre
- ½ limão



**Fato saudável:** Você sabia que o abacaxi fornece 131% de vitamina C que uma pessoa precisa por dia? É por esse e outros motivos que ele deve ser fundamental para a sua alimentação.



## #46- SUCO ANTI-INFLAMATÓRIO 1

Essa é uma ótima bebida anti-inflamatória, os alimentos contidos nesse suco ajudam a reduzir a acidez do corpo.

### INGREDIENTES

- 5 fatias de abacaxi
- 1 limão
- ½ polegada de gengibre
- 1 colher de sopa de mel aquecido



**Fato Saudável:** Gengibre contém gingerol que tem propriedades antioxidantes que ajudam a aliviar várias desordens inflamatórias, como a gota, osteoartrite, e artrite reumatóide.

Ele proporciona alívio considerável da dor causada pela inflamação e ajuda diminuir o inchaço e rigidez matinal das articulações.





## #47- SUCO ANTI-INFLAMATÓRIO 2

Esse é mais uma opção de suco anti-inflamatório.

### INGREDIENTES

- 3 pêssegos ou 2 peras
- 1 pedaço de gengibre
- 2 cubos de gelo (opcional)



**Dica Saudável:** Que tal misturar o chá de camomila suave com o seu suco? O chá de camomila é levemente doce e saudável.

Alguns benefícios de saúde do chá de camomila:

- Calmante para os nervos alivia a tensão e promove uma boa noite de sono;
- Auxilia na digestão e acalma o estômago;
- Reduz câibras nas pernas;
- Alta nas propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes.



## #48- SUCO VERDE COM ÁGUA DE COCO

Quem disse que água de coco é apenas para beber na praia durante o verão?

O grande segredo desse suco é a água de coco que é rica em vitaminas, minerais, aminoácidos, antioxidantes e outros nutrientes que ajudam o corpo a funcionar com mais eficiência.

### INGREDIENTES

- 3 folhas de couve
- 1 pedaço de gengibre
- 2 maçãs
- 1 xícara de água de coco
- Metade de 1 limão (opcional)



**Curiosidade saudável:** Você sabia que a **quinoa** é o melhor cereal do mundo? Ela tem uma grande concentração de aminoácidos essenciais para o organismo.

Esse é mais um alimento que precisa estar em sua alimentação, ok?



## #49- SUCO NUTRITIVO

Mais um suco para o seu cardápio que lhe fornecerá todos os nutrientes necessários para o funcionamento do seu corpo.

### INGREDIENTES

- Metade de um abacate
- 1 xícara de espinafre
- 2 folhas de couve
- 3 fatias de abacaxi
- Metade de 1 pepino
- 300 ml (um copo) de água de coco



**Dica Saudável:** O abacate é uma das poucas frutas que irá fornecer [gorduras saudáveis](#). Isso significa que ele pode ajudar a manter os seus níveis de colesterol na faixa saudável, e ajudar a diminuir o risco de doença cardíaca.

Abacates são uma das melhores frutas para a sua saúde.



## #50- SUCO VERMELHO

Não é apenas o suco verde que pode ser bom para a sua saúde, o suco vermelho também pode ser uma saudável escolha para a sua saúde.

A combinação de antocianinas e pectina da amora garante um bom funcionamento das células que controlam o excesso de peso e também aumenta a resistência à insulina que é excelente para você que deseja perder peso.

### INGREDIENTES

- 1 xícara de amora
- 2 xícaras de morango
- 4 pedaços médios de mamão
- Metade de 1 laranja
- 300 ml de água de coco



**Curiosidade saudável:** O Mamão contém 212 aminoácidos e várias enzimas, incluindo a papaína, que ajuda a digerir proteínas mais rapidamente, o que desestimula o refluxo ácido, e tem demonstrado eficácia no tratamento de úlceras e até mesmo aliviar a [síndrome do intestino irritável](#).

## BÔNUS: 9 ALIMENTOS TERMOGÊNICOS PARA QUEIMAR GORDURA



**OVOS**



**CHÁ VERDE**



**PIMENTA**



**ÁGUA GELADA**



**ÓLEO DE COCO**



**PEITO DE FRANGO**



**SALMÃO**



**CANELA**



**GENGIBRE**

**Para mais dicas sobre  
emagrecimento rápido e  
saudável acesse:**

**<http://dietas-alimentares.com.br>**

