



## As 3 melhores receitas de sucos desintoxicantes

### 1º: SUCO CONTRA RESSACA

*Ingredientes:*

- Aipo – 1 talo
- Couve – 1 folha
- Maçã Fuji – 1 unidade
- Suco de 1 limão com casa – 200mL
- Água de coco – 250mL

*Modo de preparo:* Passar todos os alimentos na centrífuga, misturar com o líquido e beber. Se for adoçar, use açúcar orgânico ou adoçante a base de sucralose. Manter em geladeira. Beber até 3 horas após o preparo. De preferência, consuma no período da manhã em jejum, e espere no mínimo 1 hora para comer outra coisa.

*Dica:* Coma as fibras que ficaram retidas na centrífuga, que são parte fundamental da desintoxicação.

### 2º: SUCO CONTRA INCHAÇO

*Ingredientes:*

- Pepino japonês – 1 unidade
- Abacaxi – 3 fatias de 2cm cada
- Chá verde – 300mL
- Aipo – 1 talo
- Água – 100mL

---

*Modo de preparo:* Passar todos os alimentos na centrífuga, misturar com o líquido e beber. Se for adoçar, use açúcar orgânico ou adoçante a base de sucralose. Manter em geladeira. Beber até 3 horas após o preparo. De preferência, consuma no período da manhã em jejum, e espere no mínimo 1 hora para comer outra coisa.

*Dica:* Coma as fibras que ficaram retidas na centrífuga, que são parte fundamental da desintoxicação.

### **3º: SUCO EMAGRECEDOR**

*Ingredientes:*

- Maçã Gala – 1 unidade
- Abacaxi – 3 fatias de 2cm cada
- Couve – 2 folhas
- Suco de 1 limão com casca – 200mL
- Chá verde – 200mL

*Modo de preparo:* Passar todos os alimentos na centrífuga, misturar com o líquido e beber. Se for adoçar, use açúcar orgânico ou adoçante a base de sucralose. Manter em geladeira. Beber até 3 horas após o preparo. De preferência, consuma no período da manhã em jejum, e espere no mínimo 1 hora para comer outra coisa.

*Dica:* Coma as fibras que ficaram retidas na centrífuga, que são parte fundamental da desintoxicação.

***Observação geral:* Se não tiver centrífuga, pode usar o liquidificador.**