
SUCOS PODEROSOS

Suco para desintoxicar: O maior benefício desta receita de suco é para revitalizar o corpo e é excelente para o brilho da pele.

1 copo de água filtrada, 3 porções de maçã, ½ porção de gengibre, 3 partes de cenoura

Suco para melhorar o aspecto da pele ou evitar o mau hálito: Ajuda na aparência da pele e sua viscosidade, além de prevenir o mau hálito.

1 copo de água filtrada, 1 porção de maçã, 1 porção de cenoura, 1 porção de tomates.

Suco para quem não gosta ou não pode beber leite.

1 xícara de brócolis, 3 folhas de couve, 3 cenouras e 1/2 maçã.

Suco para evitar resfriados: 1 kiwi, 1 manga, 1/2 melão e 1/2 xícara de morangos.

Suco de maçã: extremamente benéfico à saúde, devido à grande quantidade de antioxidantes. O suco pode ser consumido puro, ou associado à cenoura, beterraba e aipo, aumentando o poder desintoxicante.

Suco para reduzir o colesterol: Este suco ajuda a reduzir o colesterol e ajuda na prevenção do câncer. Também melhora qualquer mal estar estomacal ou dores de cabeça. Se você tem mais de 30 anos você deve tomar este suco.

1 copo de água filtrada, 1 porção de maçã, 1 porção de pepino, 1 porção de salsaão.

Suco de uva: também é um poderoso antioxidante. Ajuda a diminuir o colesterol, ajudando o sistema circulatório. Para melhorar a circulação recomenda-se ainda o suco de morango, misturado com melancia (que serve também como diurético).

Suco de abacaxi, figo e gengibre: diminuem o colesterol e favorecem o trabalho da vesícula biliar.

Suco de pêra e banana, associados com alface: indicado para quem sofre de insônia.

Suco anti-inflamatório natural: O alho auxilia a digestão e colabora na eliminação de toxinas. Rico em sódio, o aipo hidrata, acalma e diminui a dor, já que ajuda na circulação sanguínea.

4 cenouras; 1 dente de alho; 2 talos de aipo; 1 colher (sopa) de salsa

Suco de abacaxi: muito recomendável devido à grande quantidade de enzimas.

Suco de laranja batido com couve: ajuda a combater a anemia, devido à presença de ferro e vitamina C (que ajuda o organismo absorver o ferro).

Suco de abacaxi, maçã, cenoura e gengibre: importante aliado no combate à celulite.

Suco de maracujá: é um ótimo calmante.

Suco para combater a Anemia Ferropriva.

1 maço de salsa, 1 pimentão vermelho, 1 xícara de brócolis e 3 cenouras cruas. Adicione suco de limão ou de laranja para melhor o sabor se quiser.

Suco hidratante para o verão: Ajuda a combater e prevenir a desidratação, comum principalmente no verão. Além disso, é excelente para tomar após quadros de diarreia.

1 copo de água filtrada, 1 porção de pepino amargo, 1 porção de maçã verde

Suco para prevenção e tratamento de hipertensão arterial: Uma combinação perfeita para a saúde dos rins e da bexiga. Ele também ajuda a retirar o excesso de sal no corpo.

1 copo de água filtrada, 1 porção de melancia, 1 porção de abacaxi, 1 porção maçã.

Suco para crianças: Além de ser rico em vitamina C, tem também uma boa dose de vitamina B2, aumentando a atividade celular e melhorando a imunidade.

1 porção de mel, 1 porção de uvas, 1 porção de melancias, 1 porção de leite (melhor desnatado)

Suco para Diabetes e melhora do humor: É um suco muito digestivo, ajuda a regular os níveis de açúcar no sangue. Peras são saudáveis contra a constipação, úlceras, o trato urinário, febre e tosse. Bananas são saudáveis para a pressão alta. A banana contém uma proteína que o corpo converte em serotonina, que **melhora o humor**.

1 copo de água filtrada, 1 porção de peras, 1 porção de bananas

Suco para acelerar o metabolismo: Este é um suco protéico, bastante energético e estimulante, o que garante o metabolismo a todo vapor. Devido à presença do mate, que confere maior gasto energético, é interessante para ser tomado pela manhã, para garantir maior disposição durante o dia, especialmente se tomado antes da academia.

Mate solúvel (não usar o copinho industrializado) – 1 colher de sopa, Água - 1 copo de 200ml, ½ maçã sem semente, ½ papaya, 1 banana prata, Leite de soja - ½ copo de 100ml

Suco pós-academia: Combinação das maiores fontes de potássio, bom para evitar a retenção de líquidos. É um suco interessante para os indivíduos hipertensos e para aqueles que têm acúmulos de líquidos e câibras com frequência, especialmente após a atividade física.

Água de coco – 200ml, Aipo – 2 talos, 2 fatias médias de melão, mamão papaya – ½ unidade pequena.

Suco anti-inchaço: A melancia é um excelente estimulante, tem vitaminas A, C, E, K e todas as do complexo B. Além disso, por possuir um alto conteúdo de líquido e baixo valor calórico em relação à maior parte das frutas, ela contém mais nutrientes por calorias. Contém um potente antioxidante, o licopeno, que confere a sua cor vermelha e protege as células do envelhecimento. Associado a isto, tem a lima da pérsia, que por ser rica em antioxidantes, favorece a circulação linfática, sendo indicada para evitar retenções de líquidos e celulite. Já o capim cidreira confere melhora na digestão, o que ajuda a reduzir a produção de gases intestinais, responsáveis também pelo inchaço.

Suco de 1 lima da pérsia, melancia picada - 3 xícaras de chá, capim cidreira fresco - 10 folhas de capim.

Para recuperar as reservas de potássio.

1 laranja, 1/2 melão, 3 cenouras e 1 banana.